صيدلية الروح

أوشو

مقدمة

عندما نقف للحظة مع أنفسنا... سنرى أن حياتنا تفيض غماً وهمّاً، قلقاً وأرقاً، تشتتاً وتشوّهاً جسدياً.. وفكرياً... وحتى روحياً....

نعمل من الصباح إلى المساء.. ثم نلجأ إلى المهدئات والمنوّمات والمسكنات فنختنق في هذا الحضيض ونحترق....

في صيدلية الروح سنروح أبعد وأعمق... سنخترق هذا كله دون أن نحترق.... بالتأمل والتفكر والتدبّر... باكتشاف الحكمة الداخلية وتطويرها.. بالإصغاء إلى موسيقى الصمت المنسابة في أعماقنا وأرواحنا... بالعودة إلى شجرة الحياة التي تنبض في قلوبنا...

لتصبح رحلتنا سلسلة متصلة متواصلة مع محيط الوجود اللامحدود ومع كل نفس وكل حياة...

لتغدو حياتناً أكثر تناغماً وتوازناً بين العمل واللعب.....بين التوتر والتحرر... بين المسؤولية والحرية....

التأمل شفاء للجسد والنفس والروح... ننتقل به من لَغو العقول إلى لغة القلوب... من صخب الخارج وضجيجه إلى صمت الداخل وسكينته... ليحل السلام بدل الدمار.... ولتسود الرحمة وتموت الرجمة...

أخيراً نصيحة صغيرة بخصوص تعاملك مع خزائن هذه الصيدلية الاستثنائية:

إن هذه التمارين هي وسيلة للمتعة واللهو... اختر ما يعجبك منها واختبره.. العب معه..

واستمتع به بصدق وإخلاص لمدة خمسة أيام وسيكون ذلك كافياً وافياً لتشعر إن كان يناسبك أم لا....

الباب الأول

التخلّص من التوتر

...التشخيص

...انطلق بسرور دون أي قيود

...السقوط الحر

...تنظيف الحنجرة

...استرخاء البطن

...الرقص مع الأشجار

...الشد والاسترخاء

...السكينة الساكنة

...تدفق الطاقة

...إعادة توجيه الطاقة الجنسية

...قضم الأظافر والتدخين

...نعم !

...اضحك... تضحك لك الدنيا

التشخيص

لا تبحث عن الوعي مستجدياً من باب إلى باب.. بل افتح باب قلبك وأصغ إلى صمت الأعماق... واجن من موسيقاك أعذب الألحان..... فأنت العابد في هذا المعبد... وما الجسد إلا هيكل مقدس ينطوي فيه السر الأكبر.. وفيك انطوى العالم الأكبر..

لا يمكن للوعي أن يكون عدواً لهذا الجسد.. الجسد هو أرضك ووطنك.. سكنك ومسكنك.. هو الخطوة الأولى نحو درب الروح... نحن نمشي.. نأكل.. نشرب.. نتحدث بانسجام... لأننا وحدة أساسية متناغمة متداخلة متكاملة.. جسد فكر.. وروح..

إهانة الجسد ومحاربته ليست سبيلاً لنمو الوعي وسمو الروح.. بل محبته واحترامه هي السبيل والطريق.. أن تحميه وتحنو عليه.. أن تكون صديقاً صادقاً له.. ورفيقاً مخلصاً فهو هبة وأمانة من الله.. نعمة لا نقمة... هدية لا بليّة.. إنه بيتك الأول والأخير.. لتهتم به وترعاه.. وتذكر أنه في خدمتك باستمرار يوماً بعد يوم.. حتى وأنت نائم فهو يعمل من أجلك ليل نهار.. يهضم الطعام ويحوله إلى دم.. يطرح الخلايا الميتة خارجاً.. يُدخل الأكسجين المنعش.. كل ذلك وأنت غارق في نوم عميق! إنه يقوم بكل شيء من أجل خدمتك.. من أجل حياتك.. ومع هذا لم يخطر ببالك أن تشكره أبداً...

إن رجال الدين يعلموك عكس ذلك.. يعلموك أن تعذبه وتهينه ولكنك لست جسداً فحسب.. أنت الساكن بهذا السكن.. لا حاجة لأن تتقيد وتقيّد به.. لأن الحب لا يعني الربط والارتباط والامتلاك بل هو الثقة المطلقة والحرية اللامحدودة.. لهذا عامله بلطف وحنوّ ورحمة ليصبح أحسن وأفضل مما سيجعل وعيك أكبر فأكبر.... لتعود جزءً لا يتجزأ من معزوفة الكون والأكوان....

إننا بحاجة إلى نوع مختلف من العلم ومن الثقافة، بحاجة إلى العلم الذي يُغني الوجدان لا الذي يُلغي الإحساس، ليدخل كل منا إلى صمت القلب ليتذكر ذاته، وليعرف نفسه، ودوره في هذه الرحلة.. والمفتاح هو التأمل....... وعندها ستكون رحيماً بجسدك.. رؤوفاً بالآخرين...

عندما تحب جسدك وتحترمه سيبادلك الحب والاحترام .. وسيصبح طوع إرادتك.. قادراً على القيام بأي شيء ترغب به حتى لو كان مستحيلاً.... فالجسد سر عظيم غريب... علينا أن نكتشف أسراره لنعبر من خلاله إلى الحقيقة الأبدية الأزلية.... لقد قام رجال الدين بتشويه الدين وتحريفه... فزرعوا العداء بيننا وبين الجسد.. ولكن هذا العداء هو المفتاح الذي سيقودنا إلى

تعلم حكمة هذا الكفن وهذا المعبد لنجد السر الإلهي الكامن فيه، وعندها سنعرف أن الله ليس بعيداً.... بل يسكن في سكينة هذا المسكن.. إنه الحي القيوم في داخلك أقرب إليك من حبل الوريد، وحالما تدرك ذلك ستحب وتحترم كل الناس، وكل الكائنات والمخلوقات.....

إن أي ثقافة لا تعلمنا محبة الجسد واحترامه، والغوص داخل أسراره لن تستطيع السمو بوعينا وإدراكنا... لجسدك عليك حق... والجسد هو الباب الاول لكل الأسرار....

انطلق بسرور دون أي قيود

إننا نحيط أنفسنا بدرع حديدي.. بقفص وهمي من المعتقدات والعقد المعقدة المعلبة... لكنه مجرد درع.. وهو لا يتمسك بنا، بل نحن الذين نتمسك به.. وحالما نصبح واعيين له سيذوب حالاً.. سيموت بمجرد أن نتخلى عنه... لكنك لا تحمل هذا الدرع فحسب.. بل تجعله يثقل ويكبر باستمرار من خلال كل تلك الأفكار والأوهام والأحلام....

إخرج منه ليخرج منك.. إخرج من مقبرة التقاليد.. وحطم كل تلك الأسوار والجدران، إخرج من عالم الصقيع والجليد والحجر.. من عالم الجهل والحقد والضجر.. وافتح قلبك ليدخل نور الشمس والقمر.. ولتتفتح أزهار الفرح..

عُد كالأطفال.. فالأطفال يتمتعون بالحرية والبراءة.. بالانطلاق والتناغم.. فالجسد كله وحدة متكاملة لا وجود للحدود.. ولا وجود للسدود والقيود... الرأس والقدمان بنفس الأهمية.. ولكن التقسيم ظهر رويداً رويداً من خلال الأهل والمدرسة والمجتمعات والمجمّعات... وأصبح الرأس هو الرئيس العظيم بدل أن يكون الخادم الأمين.. وتم تقسيم الجسم لعدة أقسام، قسم مقبول من المجتمع، والقسم الآخر غير معترف به، لأنه يشكل خطراً على المجتمع ويجب إبادته وتبديده، وهذا سبب المشكلة الأساسية فأصبحت أيدينا وأرجلنا مكبلة بالسلاسل.. مثبتة بالمسامير وأصبحنا بقايا إنسان مكسور مهزوز.

لتعد إنساناً كاملاً كما خلقك الله.. أنت الخيّال لا الخيل.. توحّد مع ذاتك حتى يتوحد العالم من حولك...

انتبه أين تتواجد القيود في جسدك:

1ــ خلال سيرك أو جلوسك، وعندما لا تقوم بأي شيء، ركّز على الزفير، ازفر بعمق، وحاول إخراج كل ما تستطيع من الهواء من الفم وبمنتهى البطء... وعندما يتم إخراج كل الهواء المحتجز داخل الجسم ابدأ بالشهيق بسرعة، ثم ازفر ببطء... وهكذا سيتغير الدرع الموجود قرب الصدر...

2ــ اركض بشكل خفيف ولكن لمسافة ميل واحد لا أكثر، وتخيل أن حملاً وعبئاً ثقيلاً يزول من الساقين ويتوارى عنهما، فالأقدام تكون حبيسة مربّطة عندما تكون حريتك مقيدة بشكل كبير، عندما يطلب منك أن تفعل هذا وليس ذاك، أن تكون هذا الشخص وليس ذاك، أن تذهب إلى هنا

وليس إلى هناك... عندها عليك بالجري مع التركيز على الزفير، وحالما تسترد حرية الحركة والانطلاق بساقيك ستشعر بتدفق هائل من الطاقة...

3ــ عندما تذهب للنوم ليلاً.. انزع ملابسك.. وانزع أيضاً هذا الدرع النفسي المحيط بك.. ارمِ هذا العبء.. وارمِ كل ما يقيدك ويكبلك.. إخرج من سجن العبودية ومعتقلاتها... ودّع هذا الصندوق المختوم بالشمع الأحمر.... خذ نفساً عميقاً ثم اخلد للنوم وأنت حر طليق كالأطفال... كالأشجار كالأزهار... دون أية قيود على الإطلاق....

السقوط الحر

اجلس كل ليلة على كرسي مريح ورأسك مائل للخلف...

استرخي، ويمكنك أن تضع وسادة تحت عنقك لترتاح أكثر.

افتح فمك قليلاً ليسترخي الفك السفلي، وتنفّس من الفم بشكل طبيعي....

سيهدأ التنفّس شيئاً فشيئاً.. سيدخل الهواء ويخرج بكل هدوء وسكون، أغمض عينيك واسترح.....

اشعر بساقيك وقد أصبحتا مرتخيتين خامدتين بلا حياة، وكأن مفاصلهما قد اختلّت وانحلّت...

الآن لم يعد لديك أرجل.. أنت تمثل القسم العلوي من الجسم فقط.

ثم تخيل ذراعيك قد أصبحتا أيضاً محطمتين مفككتين.. اسمع صوت تكسرهما بعيداً عنك....

وأخيراً سيأتي دور الرأس تخيله هو الآخر قد مضى بعيداً.. اتركه يسافر ويغادر..

الآن لم تعد قادراً على الاستدارة لا لليمين ولا لليسار.. لم تعد قادراً على القيام بأي شيء... لم يبقَ لديك إلا القسم الأساسي الجوهري ألا وهو الجذع، الصدر والبطن هذا كل شيء، وعندها ستندفع الطاقة عبر مركز جسمك لتتدفق من جديد إلى الرجلين والذراعين والرأس ولكن بشكل منسجم.. متناغم أكثر...

جرّب هذا التمرين يومياً لمدة عشرين دقيقة على الأقل ثم اخلد للنوم، وستلاحظ اختفاء القلق والتوتر والتشنج خلال ثلاثة أسابيع لتحظى بالاسترخاء والاستسلام والسلام...

تنظيف الحنجرة

إذا كنت لا تستطيع أن تعبّر عن نفسك أو عن مشاعرك وعواطفك فاعبر حاجز الخوف بشجاعة... وإلا فلن تستطيع العبور إلى الأمام، وستبقى تراوح في مكانك.

إذا كنت غير قادر على قول ما تريد قوله، ولا على فعل ما ترغب بفعله، فإن هذه الطاقة التي لا تستطيع التعبير عنها سوف تُحبس في الحنجرة، مقام النطق وباب الحق، لأن الحنجرة هي مركز التعبير...

الحنجرة ليست مركزاً لمجرد البلع... لكن معظم الناس يستخدمون الحنجرة للبلع فقط، وبذلك يستعملون نصف إمكانياتها ويبقى النصف الأهم عاطلاً عاجزاً عن العمل فيصنعون بذلك حاجزاً بينهم وبين أنفسهم، وبينهم وبين الوجود والحياة...

التعبير لا يقتصر على بني البشر فحسب، بل هو واحد في كل ذرة من ذرات الوجود، ينساب بكل بساطة ووداعة وعفوية... الزهور تنشر الشذا والأريج، والسماء تجود بالخير والمطر، والشمس ترسل الحرارة والنور، فلماذا لا تتناغم معهم بهذه الأنشودة الكونية؟

لتهجر زمن الترهيب والتحذير إلى آفاق التحليق والتعبير... فإذا أحببتَ شخصاً ما أخبره بكل ما تريد قوله، وبكل ما تشعر به، حتى وإنْ بدا الأمر سخيفاً مضحكاً، حتى وإن ظهرتَ مجنوناً أحمقاً.....

قل الأشياء التي تتولّد فيك وتشعر بها في حال لحظتها، فإذا لم يكن الآن فمتى؟ لا تحاول كبتها أو قمعها... نحن لا نملك سوى هذه اللحظة وهي نعمة وبركة من الله، هي كل الوجود...

فالماضي تاريخ مضى وانطوى.. والمستقبل غيب وغريب.. لنعش هذه اللحظة بحكمة ويقظة...

إذا كنت غاضباً وأردتَ الصياح والصراخ، فافعل ذلك مباشرة، وبشكل حاد عنيف... لا تسيطر على غضبك، ولا تتحكم به، لأن كبته وحبسه سيلحق بك الضرر والأذى.... لكن المجتمع يعلّمك للأسف أن تظل ميتاً هادئاً.. بارداً.. جامداً.. حتى عندما تشتعل غضباً، فيبقى هذا السم داخل جسدك... لذلك من الأفضل لك أن تصرخ وتصيح في بعض الأحيان، وتعيش كل انفعال يتولد في داخلك.. لتكسر حاجز الخوف الذي بنى جدرانه فوق قلبك ومشاعرك... وسيساعدك هذا التمرين:

اجلس على شيء صلب.. ابدأ بالتمايل والتأرجح ليُلامس أحد ردفيك الأرض مع كل تمايل..

وهكذا ستجري الطاقة ابتداءً من قاعدة العمود الفقري.. وإذا كان هناك أية مشاعر محتجزة في حنجرتك ستحتاج عندها للمزيد من التدفق في سيل الطاقة وستزداد الطاقة شيئاً فشيئاً دون أن تستطيع السيطرة عليها..... بعد انقضاء عشر دقائق ابدأ بقول الله... الله.... مع كل تمايل.. سواء لليمين.. أو لليسار...

ستشعر تدريجياً بتزايد الطاقة، وستصبح كلمة الله أعلى فأعلى، حتى تصل لمرحلة تصرخ فيها عالياً: الله.... سترتفع حرارتك وتبدأ بالتعرق، وعندها ستصرخ بطريقة مجنونة هستيرية..

مع انهيار سدود الممنوعات والمحظورات من فكرك.. ومع تحرر كل تلك الانفعالات والمشاعر السجينة الأسيرة... سيكون ذلك أمراً عجيباً غريباً، ولكن ستستمتع به، وهكذا سيعود للحنجرة دورها لتنطق بالحق والحقيقة الأزلية.. ليغدو كلامك رحمةً واستغفاراً لا رجمة واستكباراً....

يمكننا تطبيق هذا التمرين مرتين يومياً، صباحاً ومساءً، لعشرين دقيقة كل مرة.....

استرخاء البطن

راقب طفلاً صغيراً... ستجده يتنفس بشكل عميق من البطن، وتحديداً من السرة...
تنفسه هو التنفس الصحي الصحيح لأنه متناغم مع جسده ونفسه، ومع الكون من حوله، يقفز ويلعب بمرح وحبور.... أما نحن فقد انفصلنا وانقطعنا عن النور، وفقدنا شيئاً فشيئاً صلتنا بصلة الأرحام والجذور... كله بسبب تعلّقنا وتمسّكنا بالأفكار الجاهزة، الواهمة الزائفة... هذا عيب وهذا لا يجوز... وأصبحنا أسرى الخوف والكبت، وبات تنفسنا سطحياً...
لكن كل تلك التقاليد ما هي إلا فقاقيع من الصابون، ستختفي بمجرد أن تتخلى عنها، لتخرج من هذا القفص وتعود عصفوراً برياً.. طفلاً صغيراً يرسم على الحيطان ورمل الشطآن......

1- كلما ذهبتَ للمرحاض، تناول منشفة جافة وافرك بها بطنك جيداً، بحركات دائرية ابتداءً من الجهة اليمنى دون أن تلمس السرة، وبهذا سيتم تدليك كل الأمعاء... يمكنك القيام بذلك مرتين لثلاث مرات يومياً.....

2- نهاراً تنفس بشكل عميق جداً، وكلما تنفستَ أبطأ وأعمق كان ذلك أفضل وأحسن.....
والمهم أن تتنفس من البطن وليس من الصدر، لتحصل بذلك على تدليك خفيف للأمعاء بحيث تندفع سرتك للخارج مع الشهيق، وتتراجع للداخل مع الزفير، لكن الصدر بكامله يبقى على وضعه دون أي تغيير، أي دون أن يتأثر بحركة مرور الهواء...
بهذا تتركز كل الطاقة حول السرة.. وهذه هي الطريقة الصحيحة للتنفس... لذلك كلما تذكرتَ خلال النهار، خذ شهيقاً عميقاً قدر استطاعتك وتنفس من بطنك.
يتنفس كل الناس بشكل صحيح خلال النوم، لأن الفكر يكون غائباً غافلاً، فيصعد ويهبط البطن، ويصبح التنفس عميقاً عفوياً...

الرقص مع الأشجار

اذهب إلى الطبيعة... قف بين الأشجار... اتحد بقلبك مع الشجرة وتناغم معها، عانقها وتحدث معها... تأملها بصمت وحب ليتغلغل عبيرها في مساماتك، ولتذوب فيها وتنصهر معها في رقصة روحية كونية... لتغدو أنت الشجرة والشجرة أنت...

إذا لم تستطع الذهاب إلى الطبيعة، قف في وسط الغرفة، وتخيّل نفسك شجرة سنديان مثلاً... الأمطار تنهمر عليك بغزارة والرياح القوية تعصف بك وتعبث بأغصانك وأوراقك..... ابدأ بالرقص كما تتمايل الأشجار مع الرياح، لتشارك الوجود رقصته الكونية الأزلية، رقصة العاشق والمعشوق....

سيمنحك هذا فيضاً وفيراً من الطاقة.... وهكذا ستتعلم فن تدفق الطاقة ولغة النور... وسيكون هذا مفتاحك الذي ستستخدمه عندما تكون الأبواب مغلقة أمامك....

الشد والاسترخاء

قف في وسط الغرفة كل ليلة، وجسمك مشدود مشحون لأقصى درجة، مثل بركان يوشك على الانفجار...

حافظ على هذه الوضعية لمدة دقيقتين... ثم استرخي لدقيقتين...

أعد ذلك مرتين لثلاث مرات، الشد لدقيقتين، ثم الاسترخاء لدقيقتين، ثم اخلد للنوم مباشرة دون أن تقوم بأي شيء آخر.. وبهذا سيتغلغل الاسترخاء في داخلك تدريجياً طوال تلك الليلة...

السكينة الساكنة

لقد تحول العقل إلى ديكتاتور ظالم، يحاول السيطرة على كل العوالم... لم يعد خادماً أميناً بل مخادعاً كبيراً، فكرٌ محشو بالأفكار والدمار وما هي إلا أوهام وأحلام وزحام، إنها حواجز تفصلنا عن الحقيقة، وتباعد بيننا وبينها....

لا حل إلا بالتأمل.... لأن الحقيقة تنجلي وتتجلّى بالتأمل والتفكر، لا بالتفكير والتركيز...

إنها في نبض القلوب أبدية أزلية، لا تقبل الشك أو الظن..

فلننصت إلى أعماقنا.. ولنصغي إلى صمتنا وسكينتنا وإلى الساكن فينا... فالحقيقة فينا ولكننا انشغلنا وانشغلنا حتى انطفينا وتلاشينا...

هناك شيء مشترك بين النوم والتأمل: إنه الصمت... وسبب معاناة العديد من الناس من الأرق أنهم يحاولون التحكم في كل شيء حتى بالنوم، وتلك هي المشكلة...

ليس عليك القيام بأي شيء لمواجهة الأرق..استرخ فحسب.. وانتظر قدوم النوم.... وطريقة التأمل هذه بسيطة للغاية:

اجلس في السرير.. استرخ.. أغمض عينيك.. وتخيل نفسك ضائعاً تائهاً بين الجبال... الليل حالك السواد، القمر غائب، والغيوم ملبدة في كبد السماء... لا تستطيع رؤية أي شيء، ولا حتى نجمة واحدة.....

ظلام دامس، حتى يدك لا تستطيع رؤيتها.... من الصعب جداً العثور على الطريق.. الأخطار تحف بك من كل الجهات.. وفي أية لحظة يمكن أن تسقط في أحد الوديان لتهلك للأبد....

تلمّس طريقك بوعي واحتراس شديد.. وسط هذه الأخطار الهائلة..

الغاية من كل هذا خلق حالة من الخطر الشديد لتكون بأقصى حالات الوعي... حتى إذا سقطت إبرة صغيرة تكون قادراً على سماع صوت سقوطها..

فجأة ستجد نفسك قرب هاوية ضخمة.. لا يمكن لأحد أن يعرف مدى عمقها...

خذ حجراً وارمه في هذه الهاوية، وانتظر سماع صوت ارتطامه بالقاع... استمر بالإصغاء والإصغاء بقلب خافق وكيان نابض.. لكن ليس هناك أي صوت!.... وكأنها هاوية لا أرض لها

ولا قاع... نتيجة لهذا الإصغاء سيتولد لديك خوف رهيب، هذا الخوف هو الذي سيشعل لهيب الوعي لديك... ستغرق بالنوم شيئاً فشيئاً في قلب هذه السكينة الساكنة، ليتابع التأمل تغلغله فيك، ولتتواصل تلك الذبذبات طوال الليل...

يمكنك القيام بهذا التأمل كل ليلة قبل الذهاب للنوم، وعندما تفتح عينيك صباحاً ستشعر بأنك قد نمت بطريقة مختلفة كلياً... فهناك تغير نوعي ملاحظ، وليس مجرد نوم فحسب.......
هناك شيء آخر أكثر عمقاً من النوم كان حاضراً، إنه صمتك أنت، وصوتك أنت، الحي الباقي إلى الأبد، والله هو الصامت الأكبر...

تدفّق الطاقة

إن الطاقة تنساب دوماً مع أنغام المحبة.. والحب هو المفتاح الذي يجعل الطاقة تتدفق وتغدق....

أينما وجد الحب فإن الطاقة تسير باتجاهه، تماماً كشلال الماء المنهمر.. النهر يعرف طريقه نحو البحر.. والفراشات تعرف طريقها نحو الزهر.... فلماذا لا تشرع بوابات قلبك للحب قبل أن تصل إلى حافة القبر؟؟

الأسماك لا تحتاج إلى خريطة لتسبح في المحيط، والأزهار لا تحتاج إلى معلم يعلمها كيف تنشر الشذا والعبير، وكذلك الحب لا يحتاج إلى خرائط أو مخططات بل ينساب بكل صمت ورضى واستسلام....

إذا لمستَ شجرة ما بمحبة وود عميقين ستبدأ الطاقة بالانسياب والتدفق...

أمسك حجراً بيدك بحنان واهتمام كبيرين، أغمض عينيك، واشعر بحب عميق وامتنان شديد تجاهه، تأمله بشغف وصمت وكأنه يستقبل ذلك الحب ويبادلك إياه...

ستشعر فجأة بنبض وتدفق الطاقة... فالحجارة ليست صماء أو خرساء، بل تنبض وتخفق كالقلوب بالحقيقة المطلقة الواحدة... الألوهية تتجلى في كل شيء، حتى في أصغر الأشياء وأبسطها... كل شيء مميز فريد... كوني لأنه من روح الله ونوره... الحب دفء وسخاء... والبغض جمود وفناء..

في حالة الغضب أيضاً تجري الطاقة، لأن شيئاً ما قد تم تحريره وهذا يفسر سبب شعور الناس بالراحة بعد الغضب... ولكن هذا التدفق للطاقة سيكون هداماً لا بناء... يمكنك أن تجعله خلاقاً ويصلك بنور السماء إذا تم تحريره من خلال المحبة والإخاء:

اجلس بصمت قرب إحدى الأشجار، وتذكر شيئاً ما أو شخصاً تحبه، امرأة، رجل، طفل، أو زهرة... وستشعر فجأة بانسياب الطاقة وتدفقها... وستصبح يوماً ما قادراً على الحب للحب فحسب، دون أي هدف أو رغبة، لترقص مع الطبيعة بكل طبيعية وعفوية، فدرب المحبة غير محدود ولا محصور.. لا بداية له ولا نهاية... لأنه من نور الرحمن وهو الهدية والهداية...

إعادة توجيه الطاقة الجنسية

قلوب الأطفال ممتلئة بالبهجة والفرح والسعادة... لأنهم موصولون بنبض الوجود ونوره.. يتمتعون بهذه اللحظة فحسب، بلا ماضي أو مستقبل... يعيشون ويتنفسون بالحدود القصوى للنفَس....

أما نحن فنحيا ونتنفس بالحدود الدنيا، وكل ما نقوم به ناقص، جامد، خامل، بلا حياة ولا روح.... وكلما تقدمنا بالعمر ازداد تنفسنا سطحية وذهبت منا الحيوية لأننا نخاف أن نعبّر عن أحاسيسنا ومشاعرنا بشكل كامل وشامل، وأصبحت حياتنا بلا معنى ولا مغزى، لم تعد نهراً متدفقاً فياضاً كأيام الصبا...

أنفاسنا لا تصل للبطن أبداً، ولا تلامس السرة إطلاقاً، بل بالكاد نتنفس من الصدر... أما عندما ينحدر النَفَس عميقاً للأسفل إلى البطن فانه يدلّك مركز الجنس ويمنحه طاقة وحيوية، ولكن المجتمع يخاف من الجنس... حتى من مجرد سماع هذه الكلمة... وهذا الخوف جعل تنفسنا سطحياً أكثر فأكثر.... وعندما تكون الخطوة الأولى خطأ فإن رحلة الحياة كلها ستكون مشوّهة ممسوخة ولن نستطيع التقدم أو التطور أبداً ولكن بالوعي وسماع كلام الأنبياء لا الأغبياء... وبالتأمل والتفكر... نستطيع أن نتغير ونتطور...

اجلس بشكل مريح، ظهرك مستقيم غير مشدود، اشهق بعمق وببطء شديدين...

سيتمدد البطن أولاً، ثم الصدر، ومن ثم ستشعر بأن جسمك كله قد امتلأ بالهواء حتى العنق...

احتفظ بهذا الهواء لمدة دقيقة أو اثنتين، ثم ازفر ببطء شديد أيضاً...

كرر ذلك سبع مرات... ثم ابدأ بترديد كلمة أوم... أوم... أوم... مع التركيز على منطقة البصيرة "العين الثالثة" المتواجدة بين العينين.... انسَ أمر التنفس، واستمر بتكرار كلمة أوم... أوم... بطريقة ناعمة ناعسة... مثل الترنيمة التي تغنيها الأم لصغيرها كي ينام...

قم بذلك مع إبقاء الفم مغلقاً، واللسان ملامساً لسقف الحلق... بعد لحظات سيرتاح عقلك وفكرك من غيوم الأفكار، ومن الضغط والتوتر ليصبح صامتاً نقياً، كبحيرة ساكنة بلا أمواج... وستشعر بإشعاعات من نور تتناثر عليك من كل الجهات...

بعد ذلك اهبط بتركيزك إلى الحلق مستمراً بترديد كلمة أوم، عندها سيسترخي كل من وجهك

وحلقك وكتفيك، وكأن حملاً ثقيلاً قد زال عن كاهلك لتصبح حراً طليقاً كالنسيم، خفيفاً رقيقاً كأوراق الأشجار...

بعد ذلك وجّه تركيزك إلى صلة الأرحام "السرة" مع مواصلة تكرار أوم.... وانزل عميقاً حتى تبلغ مركز الجنس، سيستغرق ذلك حوالي ربع ساعة... عندما تصل إلى مركز الجنس سيسترخي جسمك بكامله، وستشعر بتوهج وإشراق.. وكأن هالة من النور تحيط بك وتلتف من حولك... ستكون مفعماً بالنشاط والحياة.. ممتلئاً بالطاقة المتجددة المتطورة، هذه الطاقة المقدسة هي طاقة تأمل وتفكر وتذكر، طاقة الكون ونبض الحياة... ولن يكون عليك سوى الجلوس والاستمتاع بها...

كلما حاصرتك الضغوط والتوترات، يمكنك الدخول في هذا التأمل لتحصل على السلام والاسترخاء التام...

قضم الأظافر والتدخين

عندما تتواجد لدينا طاقة زائدة، ولا ندري كيف نتصرف بها، نلجأ عادة إلى قضم أظافرنا أو تدخين السجائر أو مضغ العلكة، وإلا فإن تلك الطاقة ستكون فوق احتمالنا وقدرتنا... فالمشكلة هي وجود طاقة زائدة، ولكن الناس تقوم باستنكار واستهجان عادة قضم الأظافر، مما يولد الكبت، فلا تعود حراً حتى بقضم أظافرك!!...

أما إذا كنت تدخن السجائر فلن يعترض الآخرون كثيراً على ذلك، مع أن قضم الأظافر غير مؤذٍ على الإطلاق... إنه أمر صبياني لا أكثر... ولكن عندما نتعلم أن نعيش بطريقة أكثر حيوية ونشاطاً، ستختفي كل تلك العادات... هذا عندما نستعمل طاقتنا بطرقٍ أكثر إبداعاً وابتكاراً كالرقص، الغناء، السباحة، الرسم والعزف.....

وعندما نعيش الحياة بطريقة أكثر قوةً .. ونشاطاً.. وانفعالاً...

إذا كنت تقوم بالحب مثلاً.. قم به بإحساس وحماس لا بجمود وخمول.. وإذا كنت تركض فاركض بكل جموح دون قيود... وإلا فإنك في الحقيقة لستَ حياً بل تتظاهر بالحياة فحسب، ميتٌ في انتظار يوم الدفن من كثرة الازدحام والتزاحم على المقابر....

كن برياً!! كأمطار تشرين، كإعصار مفاجئ، كالبرق كالرعد، كالموج..... اقفز، اركض، غنّي، اضحك...

وستندهش بعد مرور عدة أيام أن عادة قضم الأظافر أو التدخين قد اختفت من تلقاء ذاتها...

المهم دوماً أن ننظر إلى أسباب المشكلة لا إلى أعراضها...

نعم !

"لا" هي جوابنا دائماً... لماذا ؟؟

لأنك تشعر بأنك شخص مهم وعظيم.. تظن نفسك محور الوجود.. ولكنك غير موجود أصلاً بهذا الوجود...

تستطيع الأم أن تقول "لا"... أما الطفل لا نسمح له بذلك... فيحزن الصغير.. وترضى الأم...

"لا" هي غذاء للأنا وبناء لها.... تجوّل في أرجاء المعمورة وستجد "لا" تقال في كل مكان...

مع "لا" تشعر بسلطتك وأهميتك الواهمة الفانية... لكن عندما تقول: نعم سيدي... ستكون أقل شأناً وأدنى مرتبة.. مجرد عبد... تابع... لا شيء.. "ما حدا"....

"لا" هي إرضاء وإشباع للأنا والغرور والاستكبار.. أما "نعم" فهي طريقة لاكتشاف الذات وموت الأنا والأنانية.. موت القناع والخداع.. موت القشور والغرور... موتوا قبل أن تموتوا....

لنحاول دوماً قول نعم.. وإذا كان ذلك مستحيلاً يمكننا أن نقول "لا" في تلك الحالة فحسب...

لكننا غالباً ما نفعل العكس... إننا نجيب بــ "لا" منذ البداية.. أما "نعم" فلا نستخدمها إلا في حالة الانهزام والانكسار... عندما يطلب منك صغيرك السماح له بالذهاب للسينما.. فإنه سيذهب.. وجوابك بــ لا لن يعني له شيئاً.. بل على العكس.. إن "لا" ستغدو بمثابة دعوة له للذهاب..... وهو يعلم أنه يحتاج للقليل من الجهد.. والقليل من الصبر والإصرار لتصبح تلك الــ لا نعم!

حاول أن تأخذ عهداً على نفسك بأنك ستبدأ بقول نعم في كل الحالات طوال اليوم... ستلاقي العديد من الصعوبات لأنك تعوّدتَ على قول "لا" مباشرة... لكن قل نعم بدلاً منها... وشاهد ما ستنعم به من راحة وسكون واسترخاء عميق... انظر للأمور واضعاً أمامك النيّة بقول نعم... وإذا وجدتَ ذلك مستحيلاً عندها فقط قل لا.... أما إذا ابتدأتَ بــ "لا" فستقول "لا" في أغلب الأوقات...

المهم صفاء النية لتتحرر من تلك الأنانية...

قل نعم للحياة.. للطبيعة.. للوجود.. انفض عنك هذا الحلم وهذا الغرور.. وأزح تلك الغشاوة عن عينيك.. تجاوز كل السدود والحدود.. إلى أبعاد لا تُقاس ولا تموت...

اكتب نعم على صفحات السماء الزرقاء.. بين النجوم لتشع على المدى للأبد يا مدد... يا صمد... ولتنهمر الأمطار غزيرة لتطهر روحك.. وتمحو غبار الأنا والاستكبار.. لتذوب وتفنى بحب وسلام واستسلام في الواحد الأحد... فتولد من جديد وتحيا إلى الأبد...

اضحك... تضحك لك الدنيا

الضحك هو انعكاس للحياة... وهو طاقة تأمل وشفاء، لأنه يغير تركيبك الكيميائي كله... عندما تضحك بكل جوارحك ومن أعماق فؤادك تصبح في حالة تأملية عميقة، يختفي معها التفكير والتحليل، إذ لا يمكن لك أن تضحك وتفكر معاً، وإلا سيصبح ضحكك مشوهاً مشلولاً... أما عندما يكون ضحكك حقيقياً، ستذوب في أعماق الوجود ويذوب الوجود في أعماقك لتصبح في حالة صفاء ونقاء وتوحيد... فالحياة جميلة بسيطة جداً... إنها رقصة كونية، أغنية وسيمفونية... فابتهج بها، ارقص، غني، ارسم، استمتع بها، ليشعّ كل نفس من أنفاسك بهجةً وسروراً....

كن حاضراً فحسب وسوف يُمطرك الوجود بأزهاره وأنواره وأسراره... اضحك بصمت من كل قلبك، ودع هذا الضحك يتغلغل ليشمل جسدك كله، تناغم وتمايل معه...

يداك الآن تضحكان، قدماك، عيناك... اغرق في هذا الضحك بجنون لعشرين دقيقة... ليطهرك ويعطرك من كل الهموم والسموم لتصبح أكثر صفاء وذكاء، وأكثر إشعاعاً وإبداع....

وسواء أصبح ضحكك عالياً صاخباً، أم صامتاً خافتاً، دعه كما هو، لا تتدخل فيه...

ثم اخرج للحديقة، وتمدد على التراب، ليصبح وجهك بمواجهة الأرض.. إنها أمنا جميعاً ونحن أولادها... أمكم الأرض وعمتكم النخلة..... منها أتينا وإليها نعود... المسها بحب وحنان، تأملها بسكون وخشوع... واتحد بقلبك ووجدانك معها...

استسلم لهذا الشعور لمدة عشرين دقيقة... سيمنحك الاتصال العميق مع الأرض طاقة هائلة... شغل الموسيقى بعد ذلك وارقص، أية رقصة تريدها لعشرين دقيقة أخرى... إذا شعرتَ بالبرد، البس معطفاً وتابع الرقص... أما إذا كان الطقس عاصفاً ماطراً، يمكنك القيام بهذا التمرين داخل الغرفة...

وسترى خلال ستة إلى ثمانية أشهر تغيرات كبيرة تحدث من تلقاء نفسها... ستتخلص من كل نفايات الماضي وسخافاته، لتمتلك رؤية جديدة للعالم، ولتغدو أكثر براءة وطهارة...

الباب الثاني

علاجات الرأس

...التـــشخيص

...الاستمتاع بالأفكار

...تغيير الفكر

...ترنيمة أوم

...احذر من لا..!

...رحلة الحج من العقل إلى القلب

...نداء الوجود

...غيّر الاتجاه أيها القبطان

...من العقل إلى القلب، ومنه إلى صلة الأرحام

...استراحة وإشراقة

...التحرر من الفوضى

...إطلاق العنان للحوار الداخلي

...قرار من بحر الأسرار

التـــشخيص

لقد أصبحنا معلّبين ضمن ملفات الفكر ومصنفاته.. معلّقين ومتعلقين بها.. وأصبح العقل حاكماً علينا بدل أن نكون نحن حكاماً عليه... نسينا أننا خليفة الله انطوت فينا الأبعاد والسماوات، فغرقنا في متاهات الأوهام والتخيّلات...

ولكن ما هو الفكر؟

إنه كمبيوتر حي... ولكن أنت لست الكمبيوتر، لستَ آلة بل آية، أنت المشاهد أنت الشاهد عليه، تستطيع إقفاله أينما وحيثما تريد...

عندما يولد الطفل يكون نقياً صافياً بريئاً، بلا أفكار، بلا أخبار، لا وجود للّغو أو الثرثرة في داخله، لأن هذه التقنية تحتاج ثلاث أو أربع سنوات حتى تبدأ بالعمل... وتتحدث البنات عادة قبل الأولاد، إنهن أكثر ثرثرة، ويمتلكن أفضل نوعية من هذا الكمبيوتر الحي أو "الفكر"... وإذا حاولتَ تذكّر حياتك الماضية ستصل إلى مكان ما وأنت بعمر أربع سنوات إذا كنت رجلاً، أو ثلاث سنوات إذا كنت امرأة ووراء ذلك العمر لا شيء سوى الفراغ المطلق.....

لكنك كنت هناك، والعديد من الأحداث قد مرت بك... لكن لا وجود لذكريات مسّجلة عنها... مع أنك تتذكر الماضي كله ابتداءً من سن الثالثة وبكل وضوح...

يقوم الفكر بجمع المعلومات من الأهل، المدرسة، الجيران، الأقارب، الأطفال الآخرين، المجتمع، الكنيسة، الجامع،...

فكل ما يحيط به هو مصدر للمعلومات....

إذا راقبنا طفلاً صغيراً وهو يبدأ بالكلام للمرة الأولى سنجده يعيد الكلمة ذاتها مراتٍ ومراتٍ، فهو سعيد مبتهج لأن تقنية جديدة، قد بدأت بالعمل لديه...

وعندما يبدأ بتركيب الجمل فانه يُكوّن جملاً مضحكة مبهجة.... يكررها مراراً... ثم يبدأ بطرح الأسئلة عن أي شيء، وكل شيء، دون أن يكون مهتماً بمعرفة الأجوبة عن تلك الأسئلة... فلا ضرورة لأن تعطيه جواباً علمياً مطولاً، لأنه سعيد بمقدرته على السؤال فحسب...

ثم يكتسب المزيد و المزيد من المعلومات شيئاً فشيئاً من خلال القراءة ولكنها ليست سوى تراكمات وتزاحمات مقتبسة مستعارة من الخارج وليست معرفة حقيقية داخلية، لأن باب مدينة العلم في الداخل، لا في المدارس والجامعات والشهادات... إنه في أشهد فحسب...

في العصر الحالي لم يعد العلم يطعم خبزاً، أما الكلمات فتقوم بذلك، وكلما كنت متحدثا جيداً

كسبت أكثر...

ما هو الشيء الوحيد الذي يجمع بين القادة، رجال السياسة، الأساتذة، علماء الدين واللاهوت والفلاسفة؟؟؟

إنه الكلام البليغ الفصيح، إنهم يعرفون كيف يستخدمون كلمات رنانة طنّانة، متناغمة متناسقة، لذلك يستطيعون أن يؤثروا بالآخرين ويتركوا انطباعاً قوياً لديهم...

مجتمعنا كله مسيطر عليه من قبل الأشخاص المتحدثين ذوي الألفاظ الرنّانة، الذين يعرفون كيف يتلاعبون بالكلمات والعبارات وربما لا يعرفون أي شيء أبعد من ذلك...

إنها مجرد لعبة، وقد تعلموها جيداً، وهي تعود عليهم بالسلطة والمال والاحترام، في كل المجالات والمتاجرات...

ولهذا يحاول الجميع القيام بذلك، حتى غدا العقل محشواً بكم هائل من الأفكار والسخافات والترّهات...

يمكننا تشغيل أي كمبيوتر أو إغلاقه، ولكن لا يمكننا إيقاف التفكير، لأنه لا وجود لمفتاح للعقل... لذلك يعمل باستمرار من الصباح إلى المساء، ومن المساء إلى الصباح...

من الولادة وحتى الممات....

الحل والمفتاح هو بالتأمل، والطرق إلى الحق كثيرة عديدة بعدد أنفاس الخلق...

هناك بحث غريب جداً لدى علماء فيزيولوجيا الدماغ وهو:

إذا تم أخذ الدماغ من جمجمة إنسان حي واحتفظ به حياً بشكل اصطناعي فإنه سيستمر في الثرثرة واللغو بنفس الطريقة دون أن يعنيه مطلقاً أنه لم يعد متصلاً بذلك المسكين الذي كان يعاني بسببه.!.!.

ورغم اتصاله بالأجهزة الكهربائية الميتة سيبقى يتخيل ويتصور، ويحلم ويتوهم، يخاف ويأمل، يخطط ويحلل، يحاول أن يكون هذا أو ذاك....

يمكن الاحتفاظ بذلك الدماغ حياً لآلاف السنوات، مرتبطاً بالآلات الميكانيكية، وسيواصل اللغو ذاته، حول الأشياء ذاتها لأنه لم يعد باستطاعتنا تعليمه أموراً جديدة، ولكن بمجرد أن نزوده بأشياء جديدة فإنه سيقوم بإعادتها وتكرارها...

ولذلك يُعد موت أدمغة كبار العلماء مثل أينشتاين خسارة فادحة، فلو استطعنا إنقاذ ذلك الدماغ

وزرعه في جسد إنسان ما فإنه سيواصل عمله ويتابعه سواء كان أينشتاين حياً أم لا، سيستمر بالتفكير بنظرية النسبية وبالنجوم وبعلوم الفيزياء.. وكما تتبرع الناس بدمها، وأعضائها، يمكنها أن تمنح أدمغتها أيضاً، إذا كانت أدمغة مميزة فريدة...!
وهكذا يمكن أن يتحول أي أحمق إلى أينشتاين دون أن يعرف أبداً، لأنه لا توجد حساسية مطلقاً داخل جمجمة الإنسان... وبمجرد أن يصبح الشخص فاقداً لوعيه يمكننا أن نغير أي شيء نريد تغييره داخل دماغه أو حتى تغييره كله... ليستيقظ المسكين بدماغ جديد.. وبثرثرة جديدة.. دون أن يرتاب مطلقاً بما حصل...

إن هذا اللغو هو ثقافتنا وهي ثقافة ناقصة جاهلة، لأنها تُعلّمنا نصف العملية فحسب، إنها تعطينا القفل بلا مفتاح، أو البيت بلا باب، تعلمنا كيف نستعمل عقولنا، ولكنها لا تعلمنا كيف نجعلها ترتاح وتسترخي وتتوقف عن العمل...
العقل بحالة عمل متواصل متلاحق سبعين... ثمانين عاماً.. حتى وأنت نائم... إنه لا يعرف طعم الراحة حيث تتوالى أمواج الفكر متسابقة متدافعة باستمرار... لكن يمكننا إيجاد مفتاح للعقل وإغلاقه عندما لا نحتاج إليه بالتأمل... فالتأمل هو المفتاح إلى درب الصفاء والنقاء والأسرار...
إنه المصباح السحري الذي يضيء أمامنا ظلمة الطريق، ويرشدنا إلى الصراط المستقيم لنصل به إلى السكينة والسلام الداخلي لنعرف أنفسنا، ومن عرف نفسه، عرف ربه....
كما أنه يمنح العقل راحةً واسترخاءً وصفاءً فيغدو أكثر قدرة وكفاءة على إنجاز الأشياء بفعالية وذكاء أكثر... لتصبح أنت السلطان على عقلك وفكرك تستخدمه عند الحاجة فحسب، فيكون نشيطاً جديداً، ممتلئاً بالطاقة والحياة....
ويتحول كل ما تقوله من معلومات ميتة جامدة راكدة إلى شيء عميق أصيل مفعم بالطاقة والتجديد، بالثقة، والحقيقة، والإخلاص...
مع أن الكلمات قد تكون ذات الكلمات ولكنها أصبحت أبعد من حدود الحرف واللفظ موصولة بنبض الوجود لأنك فتحت باب قلبك لنبع الحياة اللامحدود فتبدد ضباب الفكر وانكسرت القيود...

إن ما يُعرف بالكاريزما "الحضور الساحر للشخص" ما هو ببساطة إلا ذلك العقل الذي يعرف

كيف يرتاح ويتطهر من مستنقع الأفكار والمحاكمات... ليُشحن بالطاقة، وليتجدد بالحياة... لذلك عندما يتكلم يكون كلامه بمثابة شعر، أو غناء، صلة وصلاة... فيضٌ من عطر ونور وبركات... لكن العقل الذي يعمل ليلاً نهار مُلزمٌ أن يصبح ضعيفاً، غبياً، كسولاً متخلفاً.. ولهذا يظل الملايييين من الناس أشقياء، أغبياء، بلا دور وتأثير، مع أنه كان بإمكانهم أن يصبحوا من أصحاب الحضور والبركة والنور...

يمكننا أن نجعل الفكر يهدأ ويصمت لنستعمله عند الحاجة فحسب، ليعود بقوة فجائية سريعة، بعد أن يجني طاقة هائلة، لتذهب أية كلمة نلفظها من القلب إلى القلب مباشرة...
ولكن هذا لا يعني أن عقول الشخصيات ذات الحضور القوي تتمتع بقدرة تنويم مغناطيسية، وإنما هي عقول قوية، جبارة، متجددة، متطورة، تنبض حياة وتدفقاً باستمرار...

هذه فوائد التأمل من ناحية العقل، أما من ناحية النفس والروح، فإن السكينة تكشف أمامنا كوناً جديداً من الأبدية والخلود، ومضة مختلفة من الوعي الكوني الأزلي... من السلام والاستسلام التام لخالق الأكوان...
فلتغامر بكل شيء من أجل تلك الومضة.. وتلك اللمحة.. إلى أن تفنى حبة الرمل في الصحراء... ويموت الجزء في الكل.. وتذوب الذات في الروح... ولا يبقى إلا المعبود والمعشوق.... لا يبقى إلا الواحد الأحد... فالتأمل هو التدين الحقيقي الطبيعي... إنه روح الدين وجوهره...
وهو يمنحنا كلا العالمين معاً:
العالم الإلهي والعالم الدنيوي... الدين والدنيا... علم الأديان وعلم الأبدان... وهذا هو ميزان الإنسان والأكوان.... فتأمل ساعة خير من عبادة سبعين عام...
لن نكون فقراء أو تعساء.. بل سنجني ثروة هائلة.. لكن ليس من المال بل من الأنوار والأبعاد أولاً... ثروة داخلية من الوعي الكوني الصافي... فالثروة الحقيقية هي في الثورة الداخلية....في الانتفاضة الروحية.... في الصحوة الكونية... والغنيّ الحقيقي هو من استغنى عن الأكوان كلها في سبيل رب الأكوان... لا ترحل من كون إلى كون... بل ارحل من الأكوان إلى المكوّن...

بالتأمل تصبح غنياً روحياً وتكتشف نورك الداخلي، تعرف من أنت ولماذا أتيت... تلعب دورك على مسرح الحياة... وتحرر طاقاتك الفكرية في بحر من المواهب الإبداعية الخلاّقة...
إن كل شخص يولد ومعه موهبة مميزة، وإذا لم يعش هذه الموهبة لذروتها وحدها الأقصى، فإن شيئاً ما بداخله سيبقى ضائعاً ومفقوداً...
سيستمر بالشعور بطريقة أو بأخرى أنّ شيئاً ما ينقصه... لهذا امنح عقلك إجازة واستراحة فهو بحاجة إليها، والطريقة سهلة للغاية، كن شاهداً عليه فحسب... شاهداً للحق... والنور... وسيتعلم العقل رويداً رويداً أن يكون صامتاً.... عندما يدرك أنه سيغدو أكثر قوة وفعالية من خلال هذه السكينة وهذا الاستسلام الكلي... ولن تعود الكلمات التي ينطق بها مجرد كلمات تخرج من الفم ولا تتعدى الآذان، بل ستحمل معها الصدق والحقيقة والشفافية، مما يجعلها تنطلق مباشرة كالسهم لتخترق صميم الفؤاد...
فالكلمة الصادقة تنطلق من القلب إلى القلب مباشرة...
وبذلك يكون الدماغ خادماً أميناً مشحوناً بطاقة هائلة يشرف عليها الصمت، صمت السائل والمسؤول... صمت الزهور لا صمت القبور... وستكون أنت السيد، الذي يستطيع استخدام العقل، أو وضعه جانباً كما يشاء... أنت قبطان السفينة تستطيع أن تفتح شراع الفكر أو ترفعه عندما تريد لتبحر في البحر وفي السماء...

الاستمتاع بالأفكار

إن الفكر جزء طبيعي جداً من وجودنا وحياتنا، لأننا وحدة متكاملة متناغمة، جسد، وفكر، وروح... ولا ضرورة لتحطيمه أو تعطيله وإلا سنصاب بالجنون والهذيان...
كيف يمكن للشجرة أن تتنكر لأوراقها وهي منها!!
كيف يمكن للسماء أن تتبرأ من غيومها، وللبحر أن يتخلى عن أمواجه؟..
لا يمكن ذلك... لهذا فالأمر الأول هو عدم محاولة إيقاف التفكير، أما الثاني فهو أن نستمتع بالأفكار، نرحب بها، نلعب، ونرقص، ونقفز معها موجة إثر موجة من هنا لهناك، وسنصبح بذلك أكثر وعياً وانتباهاً لها.. ولكن بشكل غير مباشر... دون جهد أو عناء...
لكنك إذا حاولتَ أن تكون واعياً بإرادتك فإن الفكر سيُلهيك ويشغلك.. فتغضب وتنفعل وتشعر بأنه فكر قبيح سخيف.. يلغو ويثرثر باستمرار... أنت تنشد الصمت والسكينة وهو لا يتيح لك ذلك... مما يجعلك منفصلاً.. منقسماً.. مشتتاً.. أنت وفكرك اثنين لا واحد، فلا تعود إنساناً كاملاً على صورة الله ومثاله، ويبدأ مسلسل الصراع والخلاف والنزاع...
وما هذا إلا نوع من أنواع الانتحار... لأنه سيكون لطاقتك محطماً... ولسعادتك مدمراً.... ونحن لا نملك كماً كبيراً من الطاقة حتى نهدرها هباءً منثوراً في التقاتل والتشاجر مع أنفسنا، بل يمكننا استخدام تلك الطاقة ذاتها في الفرح والمرح، في الابتهاج والاحتفال مع الطبيعة والوجود، في البناء والعمار، بدلاً من الخراب والدمار...

لنستمتع بأفكارنا... ولنراقب تلك الفواصل الدقيقة بينها، ولنلاحظ التغيرات والتحولات التي تطرأ عليها، وكيف تقود فكرة ما لأخرى، وكيف تتداخل هذه الأفكار وتتشابك مع بعضها بعضاً، كلوحة متداخلة الخطوط والألوان.. إذا تمعّنتَ فيها.. لن تجد أي ترابط فيما بينها إنها معجزة حقاً!!!..
العب.. وامرح مع أفكارك.. اجعلها مجرد لعبة تلعبها باستمتاع وابتهاج... وستندهش... ففي بعض الأحيان عندما تحط الرحال عند موقف جميل، ستسمع فجأة نباح كلب يقطع عليك سيل الأفكار ويجعلها تتوارى كلها وتتلاشى في دائرة النسيان... سيواصل الكلب نباحه... وستستمر أنت بالإنصات والإصغاء دون أية أفكار أو آراء... ستظهر لك فواصل جميلة مشرقة صافية.. تأتي وتذهب من تلقاء نفسها، دون أن تُحدث شيئاً ولكن ابتداءً من تلك الفواصل ستكون شاهداً

فحسب...

ستزورك الأفكار من جديد، استمتع بها، واسبح معها موجة موجة إثر موجةٍ، بكل تناغم وانسجام، كن شاهداً عليها، أنت السماء، أنت الفضاء، والأفكار هي الغيوم... لا تبالي بأمرها، ولا تتعلق بها، بل دعها تعبر هذا الممر بسلام، راقبها وهي قادمة، ذاهبة، صاخبة، عاتية، دون أن تترك أي أثر على السماء الزرقاء...

وهكذا... بشكل غير مباشر، ستصبح شيئاً فشيئاً أكثر وعياً لما خلف الأفكار... للسماء الداخلية اللامتناهية اللامحدودة المخفية وراء الستار...

الاستمتاع بالأفكار، ومراقبتها وهي تتحول وتتغير أمر ساحر خلاب، لا يضاهيه جمالاً وروعةً إلا رؤية المحيط بأمواجه المتلاطمة المتداخلة... وأنت هو المحيط... أنت الروح الساكنة الخالدة الصافية... والأفكار ما هي إلا أمواج ذلك المحيط، فابتهج بها...

ترنيمة أوم

أجسامنا ميتة الإحساس، أفكارنا بركان يوشك على الانفجار... أرواحنا في غرفة الإنعاش... نحن ضائعين... تائهين... لا نعرف ماذا نريد، ولا إلى أين ذاهبين، في اضطراب وتشتت دائمين... فلا ضياع بعد هذا الضياع... ولا شقاء أكبر من هذا الشقاء... لكن لدينا الخيار أن نبقى في النار أو نتبع النور فالسر في قلوبنا ولكننا انشغلنا بالخارج ونسينا الجهاد الأكبر، جهاد النفس...

كلما شعرت باضطراب أو ضياع تستطيع أن تنشد أوم... هذه الكلمة من ثلاث أحرف فيها سر كبير... وذات الحروف في كلمة القيوم... طاقتها قريبة من طاقة "الرحيم" و "أ ل م"...
اجلس بصمت بشكل مريح، بعينين نصف مغمضتين، نظرك للأسفل، وتنفس ببطء، دون أن تتحرك، وأنشد أوم داخلياً بشفتين مطبقتين، كرر قول أوم بسرعة: أوم أوم أوم... بشكل عالٍ لكن داخلياً...
إن كل كلمة أوم ستلامس وجدانك، وتسكن وعيك، وتغرق في سكونك وسكينتك، لتشعر بطيف من الذبذبات يغمرك من أخمص قدميك وحتى قمة رأسك ليحيط بجسمك كله، كما عندما ترمي حصاة صغيرة في بركة ماء فيتعكر صفاء البحيرة وسكونها بظهور الموجات التي تتوسع وتتوسع حتى تبلغ أقصاها...
ستكون هناك لحظات نقاء وصفاء، لا تردد فيها شيئاً، وهذه هي أكثر اللحظات جمالاً وبهاءً، إنها لحظات الأسرار والأنوار الأبعد من حدود الأوهام والأفكار...
استمتع بها.... وإذا جاءت الأفكار لتقرع بابك، عُد من جديد للإنشاد والترنيم... يمكنك القيام بهذا التمرين لمدة عشرين دقيقة صباحاً ومساءً... ولكن قبل ذهابك للنوم بساعتين على الأقل، لأن هذا التمرين سيمنحك نشاطاً وانتعاشاً شديداً لم تشعر به من قبل.

احذر من لا..!

وظيفة الفكر هي الشك والظن والرفض... أن يقول لا.. فالفكر يقطع ويفصل... يقسم ويشتت.. أما القلب فيجمع ويّوحد... يلم ويضم... لتعد إلى قلبك بحنين طير مشتاق إلى وطنه... فالقلب هو المرشد والدليل، وكل الدروب تؤدي إلى الحقيقة إذا كانت القلوب متعطشة متشوقة للفناء واللقاء...

لنراقب أنفسنا كم مرة نقول "لا" في اليوم، ولنحاول إنقاصها، وسنرى رويداً رويداً تغييراً في درجات الـــ "نعم" والـــ "لا" لتتغير شخصيتنا جوهرياً..

نحن نندفع بتسرّع ونقول لا، دون أن يكون هناك داع لقولها، مع أننا كنا نستطيع قول نعم... "نعم" هي موت الأنا والاستكبار والتكبّر، موت التعاظم والتفاخر.. أما "لا" فهي للأنا غذاء وسماد وماء.... فلنتحرر من سجون الأنا المظلمة الموحشة إلى فضاءات الروح الفسيحة وأنوارها المضيئة...

أكثر من نصف أمراضنا تنتج من الاستكبار والحل هو بالتحول من هذا الاستكبار إلى الاستغفار، الاستغفار من كل شيء... من الحجر والشجر، من الطير والبشر...

عندما تقول: "لا.. لا.. لا!" تظهر أنا متعالية متعاظمة في داخلك...

اذهب لمحطة القطار، وتوجّه للنافذة لشراء بطاقة، ولكن لن يتم الأمر كما تتوقع، حيث ستنتظر وتنتظر دون أن يعيرك البائع اهتماماً.. فهو مشغول بأمر آخر، مع أنه لا وجود لأحد آخر... إنه يحاول أن يقول لك "لا"... وسيعطيه هذا شعوراً هائلاً بالقوة والسلطة، بأنه ليس مجرد بائع عادي، بل هو قادر على جعل أي شخص ينتظر... وينتظر...

إن قول "لا" هو أول شيء يخطر في بالنا، أما قول نعم فصعب للغاية.. لا نلجأ إليه إلا في حالات الضعف والعجز...

يمكننا أن نغيّر ذلك ببساطة، بأن نراقب أنفسنا ونكون شهداء عليها، ونقول نعم بكل أصوات الطبيعة.... لتموت فينا الأنا والأنانية، وليموت فينا الجهل والغرور...

لتذوب الأنا الفانية في الأنا الباقية الخالدة.. موتوا قبل أن تموتوا... وبموت الأنا أعرف من أنا.. وعندها تزهر في قلوبنا النِعمُ والبركات...

رحلة الحج من العقل إلى القلب

العقل مشغول باستمرار، يحلل ويحرّم... يحسب ويحاسب.. يناقش... يجادل... آن الأوان لكي يستريح قليلاً... ارجع إلى قلبك منبع النور والعطاء... ثق به، واتصل معه، فالقلب له طريقه الخاص، طريق الحب والحق، إنه يتحدث بلغة المشاعر والإحساس، أما العقل فيتحدث بلغه الكلمات والأفكار...

الإحساس هو الحياة الحقيقية الطبيعية.. أما التفكير فهو الحياة الزائفة الكاذبة... لأن التفكير هو حول الأشياء دائماً، وليس جوهرها الحقيقي، فمثلاً يمكنك أن تفكر بالماء بقدر ما تريد، ولكن لن تروي عطشك بهذا التفكير أبداً... عليك شرب الماء والإحساس به... التفكير نشاط خادع واهم، لأنه يمنحنا إحساساً كاذباً بحدوث شيء ما، ولكن لا شيء يحدث أبداً...

الأفكار ما هي إلا سراب، دخان متصاعد يعمي البصر والبصيرة، لكن عندما يتبدد هذا الدخان ويتلاشى لن يبقى إلا النور الأبدي الأزلي..

فودّع سجن الأفكار الضيق المظلم، وحلّق في آفاق قلبك بلا حدود، بلا سدود... إلى حيث تنطوي كل السماوات والأسرار...

الحج الحقيقي هو من عالم العقل والأفكار إلى عالم القلب والإحساس، وأفضل طريقة لذلك هي التنفس من القلب:

خذ نفساً عميقاً، اشعر به وهو يتغلغل وسط الصدر وكأن الوجود والحياة، الطبيعة والألوهية كلها تنصب وتنهمر في داخلك متوحدة مع نبض القلب وحنايا الوجدان... الوجود كله قلب واحد، نَفَس ونبضٌ واحد... إنها وحدة الأكوان والمكوّن... ثم ازفر بعمق من القلب أيضاً، وكأنك تُعيد كل ما مُنح لك من محبة وكرم وعطاء من جديد، للوجود، للحياة، للرحمن...

يمكنك القيام بذلك عدة مرات خلال النهار، شرط أن تأخذ خمسة أنفاس عميقة متتالية على الأقل في كل مرة...

سيساعدنا هذا على الانتقال من الفكر إلى القلب لنصبح أكثر إحساساً وحساسية، أكثر وعياً وإدراكاً لعدة أمور لم نكن نُعيرها أي اهتمام في السابق... سنشم، نتذوق، نلمس، نرى، نسمع، بحساسية مرهفة أكثر... سيكون إحساسنا بالحياة والطبيعة والوجود بلا حدود، ليغدو للحب في قلوبنا مساحات شاسعة واسعة لا نهاية لها ولا بداية...

هذه هي حجّة السلام، حجّة الصفاء، من الخارج إلى الداخل، من عالم الحرب إلى عالم الحب، ومن الظلمات إلى النور...

نداء الوجود

لا تهتم ولا تنهمّ بالعالم الخارجي، بل عش العوالم التي فيك وهذا يكفيك... أصغ إلى نداءات الوجود التي تتعالى في أعماقك، ففي داخل كل منا أصوات سعيدة باستمرار وما علينا سوى أن نصمت وننصت إليها...

لكن الرأس ممتلئ بضجيج الأفكار وطنينها، بالأخبار والآراء والأحكام... التي تحجب عنا صوت القلب الهادئ الساكن.. صوت الصلاة والصلة بيننا وبين الوجود... بيننا وبين الواحد الأحد، صلة الذاكر والمذكور... عندما نسمعه سنغوص فيه لنذوب في الوجود، ونتحد ونتوحد معه...

لأن صوت القلب هو الدرب إلى الرب...

عندما تصبح أنت السيد يستسلم الفكر ويعود إلى مكانه الطبيعي لتنعم بالصفاء والهناء، وتختفي كل تلك الثرثرات والمناقشات... فيبقى همس القلب فحسب... وعندما نكتشف فينا هذه الفطرة ونقويها سوف نستطيع المضي قدماً بسماعه حتى لو كنا بين الناس في السوق، في الشارع، في المكتب... حالما نُحسّ بوجوده وحضوره لن يكون من الصعب سماعه، ولن يحول بيننا وبينه ضجيج العالم بأسره..... المشكلة هي في سماعه للمرة الأولى، لأننا لا نعرف ما هو، ولا أين هو.. لكن عندما نسمعه ونبحر فيه سنحظى بنفحة من نفحات النعيم الأبدي السرمدي لنولد من جديد مرة إثر مرة إلى أن نفنى في الملكوت.. ونموت في المعشوق.. كما تموت الفراشات في قلب الزهور...

لذلك كلما سنح لك الوقت اجلس بصمت لمدة ساعة واحدة كل يوم... وأنصت للأصوات من حولك دون أية غاية، دون أن تحاول تفسير معنى تلك الأصوات أو مغزاها... استمع وأصغ فحسب دون أي سبب على الإطلاق... وسيصبح الفكر تدريجياً صامتاً ساكناً كبحيرة صافية زرقاء، كوردة بيضاء... ستسمع الأصوات الخارجية لكن الفكر لن يحاول تفسيرها أو تحليلها بعد الآن... فجأة ستحدث التغيرات وتسمع صوت جديد قادم من الأعماق، من الداخل، صوت مفعم بعبق الزهور، وصدى أصوات الحقول... وحالما تسمعه سيكون المفتاح بيدك، تستطيع الغوص به عميقاً عميقاً...

لتصل إلى منبع وجودك وحياتك... إلى بيت الحكمة والأسرار المتصل بالحكيم الأكبر...

وعندما تتعلم ذلك ستحيا في عالم مختلف كلياً في بعد آخر ما وراء حدود هذا العالم المحدود...

غيّر الاتجاه أيها القبطان

هل تعلم لماذا يتم تغيير الحصص الدراسية في المدارس والجامعات كل أربعين دقيقة؟

لأن الدماغ مؤلف من عدة مراكز.. وكل مركز منه يستطيع العمل لمدة أربعين دقيقة، ومن ثم يتسلل التعب والملل إليه، ويحتاج للراحة...

وأفضل راحة هي تغير نوع العمل لتبدأ أقسام أخرى من الدماغ بالعمل، لهذا علينا تغيير نشاطاتنا وممارساتنا باستمرار.. فإذا كنت تدرس الرياضيات مثلاً، فإن جزءً معيناً من دماغك يعمل، أما الأجزاء الأخرى فترتاح... وإذا قرأت الشعر بعد ذلك فإن الجزء الدماغي الذي كان يعمل بالرياضيات يرتاح ويبدأ قسم آخر بالعمل...

فالتغيير نظام ثابت.. إنه يطوّرنا ويجددنا باستمرار... عندما تقوم بشيء ما استمتع به، استغرق فيه.. وانهمك به كلياً من كل قلبك، وبكل جوارحك وأحاسيسك.... لأن كل عمل عبادة وصلاة وتأمل... لكن حاول أن تبقى الرّبان السلطان على العقل والجسد والقلب... فأنت نور الله على الأرض... أنت الشاهد على كل شيء.. وإلا ستصبح عبداً مستعبداً... والعبودية ضارة سيئة حتى في مجال التأمل.. هناك فرق كبير بين العبادة والعبودية... بين التفاني والتمادي... بين الانهماك والانقياد...

الانهماك بالعمل من صميم قلبك يجعلك مبدعاً خلاقاً، أما الانقياد له يحولك لعبد تابع خاضع... فإذا لم تستطع إيقاف العمل في أمر ما، أو إذا كنت توقفه مرغماً مجبراً... هذا يعني أنك لم تعد حراً، لم تعد سيد نفسك... بل أصبحت عبداً مستكيناً منقاداً لهذا العمل، ولم تعد قادراً على الانتقال إلى مجال آخر...

لذلك عد إلى ذاتك... واتخذ أنت القرار... وأوقف مباشرة ذلك العمل... وازفر بعمق قدر المستطاع لمدة خمس دقائق..

إذا كنت تتأمل مثلاً ورغبت في قراءة الشعر، أوقف التأمل وازفر بعمق لخمس دقائق... وكأنك ترمي بعيداً كل الأشياء التي كانت تستولي على فكرك وجسمك... لتتطهر منها وتتحرر من كل آثارها... ثم استنشق الهواء بكل ذرة من ذرات جسمك... بكل خلية من خلاياك ... وباشر بقراءة الشعر وستشعر مباشرة بالتغيير... المهم أن نمنح أنفسنا راحة واستراحة لمدة خمس دقائق... لا نقوم فيها بأي عمل... بل نتنفس بعمق وسكون، ونصغي لذاتنا وسكينتنا، ونستلم دفة القيادة...

وسوف نستطيع شيئاً فشيئاً اختصار تلك المدة الزمنية إلى أربع دقائق بعد شهر، وثلاث دقائق بعد شهرين... إلى أن نصل لمرحلة يكون فيها زفير واحد كافياً وافياً لننهي ما نقوم به، ونغلق ملفه.. لنباشر بعمل آخر جديد...

من العقل إلى القلب، ومنه إلى صلة الأرحام

إن معرفة العقل تسمى معرفة، ومعرفة القلب تسمى محبة... أما معرفة الإنسان لنفسه فهي تأمل وتفكر...
هناك ثلاثة مراكز: العقل مركز التفكير، والقلب مركز الإحساس، و"صِلة الأرحام" أو السرة مركز الطاقة والحياة....
فإذا كنت تقوم بعملك بعقلك وفكرك فحسب، سوف تمضي قدماً في نسج المزيد والمزيد من الأفكار وهي أفكار فارغة واهمة، وأحلام واهية، كثيرة العدد لكنها لا تقدم شيئاً... الفكر مخادع كبير، ماكر وخبيث، لأنه يملك قدرات هائلة ليضللك ويخدعك عن طريق التخيل والتصور... باستطاعته منحك أمنيات ورغبات عظيمة عن مدن مثالية فاضلة... وكلها كلمات فاضية... سيقول لك: "غداً سيحدث ذلك" ولكنه لن يحدث أبداً... لا يمكن لأي شيء أن يحدث عن طريق الفكر... كل ما يمكن أن تراه، يجب أن تراه في قلبك أولاً.. وإلا فلن تراه ولن تسمعه أبداً... التجربة الأساسية هي في الداخل، في القلب المحب المعطاء، هنا عرش الله.... ادخل إليه، واستفتيه.... القلب مركز الحب والأسرار، فيه نكون على مقربة من البيت، لكننا لسنا في البيت بعد...

عندما نفسح المجال لأحاسيسنا ومشاعرنا نصبح أكثر ثقة وعفوية وطبيعية... لكن الحقيقة ليست في القلب بعد... إنها أبعد من حدوده، وأعمق من إحساسه... إنها في السرة... صلة الأرحام.. هنا مركز الوجود والحياة وهنا تتجلى آيات الرحمن ويكون العابد موصولاً بالمعبود... عندما يصبح الرأس مثقلاً بزخم الأفكار وضجيجها نفقد صلتنا مع القلب... لهذا لا تتشاجر مع الفكر لأن النزاع معه سيولد أفكاراً تلو أفكار... إذا ربحتَ لن يكون الرابح سوى الفكر، وإذا هُزمت فأنت الخاسر المحزون... ستخسر في كلتا الحالتين فلا جدوى من ذلك، وبدلاً من التشاجر مع الأفكار لننظر للعالم من منظار القلب لا العقل، ولنوجّه طاقاتنا أكثر فأكثر إلى عالم الإحساس والإبداع لا إلى عالم الأخبار والمحاكمات... لأنه كلما كان إحساسنا أكثر قلَّ تفكيرنا وتعقيدنا...
غنِّ بدل أن تفكر... ارقص بدل أن تحلل... أحب بدل أن تتفلسف!... اقرأ الشعر بدلاً من النثر... ارسم، اعزف... عُد إلى الطبيعة، إلى أمك الأرض... تأملها بجبالها وصخورها

وأنهارها... بطيورها وأزهارها... اتحد معها... شاركها فرحها، ورقصها، وصفاءها...

إذا قمت بأي شيء قم به من صميم فؤادك، بخشوع وتأمل وصلاة، فكل عمل عبادة... إذا لمستَ شخصاً ما المسه من أعماق قلبك بكل عاطفة وإحساس لتهتز كل ذرة من كيانك... وإذا نظرتَ لشخص ما لا تنظر إليه بعنين جامدتين باردتين كالحجر، بل دع محبتك كلها، وطاقتك كلها، وحنانك كله يتدفق من خلال عينيك ويشع منهما.. لتورق في قلبك شجرة محبة وعطاء وارفة الظلال فوّاحة الأزهار....

القلب مركز منسيّ ومهمل... لكن حالما تعود إليه وتهتم به سيباشر عمله... فتنساب الطاقة من العقل إلى القلب تلقائياً... وبما أن القلب أقرب إلى مركز صلة الأرحام فإن تدفق الطاقة إليه – إلى القلب– سيكون أكثر سهولة من تدفقها إلى العقل... الخطوة الأولى هي الهجرة من العقل إلى القلب.. من التفكير إلى اللاتفكير... من الوهم إلى الوجد... من المحدود إلى اللامحدود.. والتأمل هو المفتاح.. وما أن نخطو تلك الخطوة حتى تغدو الثانية أكثر سهولة... لأن التأمل يضعنا في حال الوصل مع الوجود مع الواحد الأحد... الرحلة ليست من كون إلى كون بل من الأكوان إلى المكون...

في مركز السرة صلة الرحم نكون روحاً صافية بلا تفكير... بلا مشاعر وعواطف.. بلا حركة على الإطلاق... بل سكينة لا متناهية تنطوي فيها الحقيقة الصافية الواحدة الموحدة.... التي لا قبلها ولا بعدها حقيقة.. تُسمى السرة مركز الإعصار... لأن كل شيء يتحرك ماعداها.

الرأس، والقلب.. والجسم كله في تغير وتحول مستديم، فقط مركز السرة، مركز الحياة والوجود ثابت لا يتحرك.. السرة هي عرش الإرادة.. فيها تنطوي كل الأسرار والأنوار... إنها تُغير ولا تتغير... تُنير ولا تُنار... ومنها نتصل بطاقة الأكوان... هذه هي الرحلة من الحياة إلى الفناء بالبقاء... من جنين في رحم الأم إلى رحم أمنا الأرض، ومن رحم أمنا الأرض إلى رحم الرحمن..

استراحة وإشراقة

توجّه للطبيعة، لضفة النهر، أو للحديقة أو لأي مكان لا وجود فيه لأحد يزعجك ويعكر صفو مزاجك... اجلس صامتاً كالطبيعة، كالأشجار، كالأزهار... لمدة ساعة على الأقل..

استرخي.. وقل للعقل بعينين مغمضتين:

"اذهب الآن وقم بكل ما تريده!! أنا سأكون شاهداً عليك فحسب.."

سوف تتفاجأ لأن العقل لن يعمل على الإطلاق لفترة وجيزة لا تتجاوز بضع لحظات... ولكن ضمن هذه الاستراحة ستكون في غفلة عن الزمان والمكان، لا قبل ولا بعد هذه اللحظة، بل هنا والآن فحسب.. في هذه اللحظة الحاضرة يكمن سر الحياة، وسر الوجود...

الأمس حلم مضى وانتهى، والغد طيف وخيال، وهذه اللحظة هي الحقيقة الوحيدة ومن ثم سيعود العقل للعمل من جديد، فتتدفق الأفكار ويمر شريط الصور والتخيلات، ولكن لن تكون واعياً لها إلا بعد مرور بضع دقائق، وستدرك عندها أن العقل قد عاد للعمل، وأنك قد ضللتَ عن صفاء الفكر وسكينة القلب.. لذلك استرجع انتباهك من جديد واهمس للعقل:

"اذهب الآن! وسأكون شاهداً مشاهداً لك"... سيتوقف العقل لثانية مرة أخرى..

تلك الثواني هامة جداً لأنها اللحظات الأولى للتجلّي والمعرفة، والومضات الخاطفة للحق والحقيقة والنور.. إنها النوافذ الأولى على عالم الحرية المطلق اللامحدود... لكنها صغيرة جداً.. مجرد ومضات بسيطة تأتي وتذهب، تظهر وتختفي... لكن ضمنها ستصبح في حال الوصال.. في جلوة بعد الخلوة... وسترى رويداً رويداً أن تلك الفسحات ستصبح أكبر فأكبر... لكنها لن تظهر إلا عندما تكون واعياً متيقظاً متعطشاً بدرجة كبيرة... النبع موجود إذا كنتَ حاضراً توّاقاً، عندما تنفتح على نفسك وتغوص في أعماقها، وترمي كل تلك الشعائر والشعارات، عندما تتبدد الأفكار وتتلاشى الكلمات...

عندما تفتح قلبك للأكوان والحياة مثلما تتفتح الزهور للضياء حينها يسطع النور وتختفي العتمة... وتعثر على درب الحقيقة دون تعثّر أو عثرات...

عندما تكون حاضراً شاهداً يكون الفكر غائباً.. صامتاً.. صافياً.. وعندما تكون غائباً غافلاً يضج الفكر.. صاخباً.. عاصفاً.. فهل أنت حاضر أم مُحْتَضِر...؟؟؟؟؟

التحرر من الفوضى

كن شاهداً ومراقباً على كل شيء.. على عقلك وجسدك، قلبك.. ونفسك..
لا تحاول تصنيف الأشياء أو تفسيرها وتحليلها... بل راقبها كما هي، لا كما تريدها أن تكون...
دون تدخّل أو مداخلة... دون حُكم أو محاكمة: هذا جيد وهذا سيء...
اجلس كل ليلة في السرير بوضعية مريحة.. أغمض عينيك واسترخي.. وسواء مالَ جسدك للأمام قليلاً، أو انحنى بكامله كما في وضعية الجنين في رحم أمه.. فاتركه كما هو...
وابدأ بالإنَصات والإصغاء إلى نَفَسك فحسب.. لا إلى أي شيء آخر...
أصغي إليه وهو يدخل ويخرج بتواصل دائم... اشعر بهذا النَفَس وهو ينساب في داخلك ويتغلغل باعثاً فيك الحياة والنشاط..... كذلك تحسّسه وهو يغادر خارجاً آخذاً معه الفوضى والشكوى... وكل الهموم والسموم... ليتولد لديك صمت وسكون هائل يحملك معه إلى فضاءات الروح اللامتناهية.... لتحظى بالصفاء والإشراق ورؤية الآيات في الآفاق... ولتكون شاهداً على الحق... شاهداً على اللحظة... على الآن...
ستجري الأمور بكل عفوية وانسيابية، وستعرف أنك لستَ الفاعل لها... فأنت أبعد من حدود الفكر والعِلم... أنت لا شيء.. مجرد وسيلة أو أداة بيد الرحمن... فاستقبل هذه الآن بكل ابتهاج وامتنان...
يمكننا القيام بهذا التمرين كل ليلة قبل النوم.. لمدة تتراوح ما بين عشر دقائق وعشرين دقيقة.

إطلاق العنان للحوار الداخلي

لماذا نغرق في بعض الأحيان في حالة من الحوار الذاتي الداخلي؟؟

لأن هنالك شيء ما في أعماقنا يريد أن يظهر، يريد أن يعبّر عن نفسه... لكننا لا نصغي إليه.. ولا نُبدي له اهتماماً ولا انتباهاً بل نتنازع ونتصارع معه باستمرار... معتقدين أنه ضربٌ من الجنون فنحاول إيقافه أو تغييره لأمر آخر بشتى الوسائل... ولكن التغيير بكافة أشكاله هو نوع من أنواع الكبت والقمع... وبذلك تقطع خيوط الاتصال الأولى بينك وبين نفسك...

الحل بسيط: كن واعياً مراقباً منتبهاً لما يريد قوله لك، اسمح له بالمرور والعبور... كن شاهداً عليه فحسب، ودَعْه يعبر بسلام واستسلام كالسحب التي تسبح في الفضاء.. انظر للأسباب، للجذور والأصول.. وتعرّف عليها.. واعرف نفسك.. وستتلاشى هذه الحالة نهائياً...

اجلس كل ليلة قبل خلودك للنوم بمواجهة الحائط.. أطفئ النور.. وابدأ بمحادثة الحائط ومخاطبته بشكل فعلي وبصوت عالٍ، عِش هذا الاختبار واستغرق به كلياً... بكل خلية من خلاياك... استمتع به... إذا شعرتَ برغبة في الصراخ والصياح والغضب فافعل ذلك... بانفعال واندفاع عميقين... من صميم قلبك وبكامل إحساسك ومشاعرك... لا من خلال أفكارك وآرائك، وإلا فإنك ستردد الكلمات بإحساس ميت جامد.. راكد.. كالآلات.. دون أن ترى اللآلئ التي في الأعماق..

لهذا تحدّث بإحساس عميق وحماس شديد، معبّراً بنبرة صوتك... وحركات يديك.. وكأن شخصاً آخر حاضر أمامك...

إذا لاحظتَ أن هنالك صوتين بدلاً من واحد فقم بالتحدث بكليهما.. اطرح سؤالاً من جهة ما... ثم أجب على السؤال من الجهة الأخرى.. وستخلق بذلك حوارات جميلة بديعة.. لا تتلاعب بهذا الأمر.. ولا تقاومه أو تقاطعه.. فأنت لا تقوله لأحد آخر.. انطلق معه مجتازاً كل حواجز الفكر وموانعه بحرية واطمئنان.. كما تطير الفراشات متناغمة مع النسائم المتهادية.... وإذا وجدتَه يمضي بك إلى حد الجنون.. فامضي معه.. لا تحاول قطع أو حذف أي شيء منه، وإلا ستفقد الغاية الأساسية كلها...

بعد حوالي خمس وعشرين دقيقة ستغدو أكثر حماساً، وستكون الربع ساعة الأخيرة من التمرين جميلة وممتعة جداً...

حاول القيام بهذا الاختبار لمدة عشرة أيام على الأقل، ولمدة أربعين دقيقة كل مرة، واضعاً كل طاقتك وانفعالك فيه...

ستظهر لك خلال تلك الأيام وبكل وضوح وصفاء إشارة وبشارة من الأعماق تخبرك عن أمر تعرفه لكنك لم تنصت إليه ولم تهتم به مسبقاً، وعليك الآن الاستماع إليه والإصغاء له جيداً... بمحبة ووعي شديدين.. سوف ينتهي ذلك الحوار الداخلي تدريجياً.. لتصبح أكثر معرفة بنفسك.. ومن عرف نفسه عرف ربه....

قرار من بحر الأسرار

عندما يكون قرارك نابعاً من القلب، من الروح، من الوجود العميق فيك الموصول بالأصول، من كل حال وكل مقام... يكون قراراً ناجحاً بنّاء.. لكن عندما يصدر من العقل والفكر فحسب... سيكون وبالاً وعقاباً، ولن يكون قراراً حاسماً بل نزاعاً وصراعاً متواصلاً.... وستبقى عندها كل الخيارات مفتوحة، معروضة للبحث والمباحثة، للنظر والمناظرة، ليواصل الفكر مسيرته منطلقاً من هنا إلى هناك.. مُحدثاً الخلاف والشجار..

الجسد يعيش اللحظة ذاتها باستمرار... لكنَّ الفكر ليس كذلك، وهذا هو الخلاف الأساسي...

إننا نتنفّس هنا والآن، ولا نستطيع أن نتنفس في الغد، أو في البارحة.. بل نتنفس اللحظة الحالية التي نحياها، لكننا نستطيع التفكير بالغد، ونستطيع التفكير بالبارحة.

لهذا الجسد يعيش الحاضر دوماً... أما الفكر فيمضي قافزاً بين الماضي والمستقبل فيخسر الحاضر كله!.. مما يولّد انقساماً وانفصالاً بين الجسد والفكر.. فنغرق في بحر من القلق والتوتر.. من التعاسة والتذمّر...

علينا إعادة الفكر إلى الحاضر والحضور في النور، إلى الآن... لا وجود لوقت آخر... إذا لم يكن الآن فمتى؟؟ وإذا لم نكن نحن فمن غيرنا؟؟..

لا نملك سوى هذه اللحظة وهي أغلى نعمة ورحمة.. فلنعشها بوعي مهما حملت لنا من مخاطر ومصاعب، من أحزان وأفراح، من خلاف ووئام... والمفتاح هو التأمل... حتى نعود إلى سكينتنا.. إلى ذاتنا... ونلملم بعضنا لنتوحد من جديد.. الخلاص بيدنا لأنه إذا لم نتوحد مع أنفسنا أولاً لن نستطيع أن نتوحد مع الكون والأكوان من حولنا....

لذلك كلما بدأتَ بالتفكير بالماضي أو المستقبل بشكل كبير، استرخي لمدة ساعة على الأقل بوضع مريح، أغمض عينيك وركّز على التنفس.. راقب تنفسك فحسب، دون أن تغيّر أي شيء فيه، وبمراقبتك له سيصبح أبطأ فأبطأ تدريجياً...

إذا كنتَ تتنفس ثماني مرات بالدقيقة الواحدة في الحالة العادية ستبدأ بالتنفس ست مرات، ثم خمس، أربع، ثلاث، ثم مرتين بالدقيقة الواحدة. وخلال أسبوعين لثلاثة أسابيع ستأخذ نفساً عميقاً واحداً في الدقيقة، وعندها سيصبح الفكر قريباً من الجسد..

وسيأتي وقت يتوقف فيه التنفس لعدة دقائق، حيث ستنقضي ثلاث أو أربع دقائق ومن ثم ستأخذ نفساً واحداً، عندها ستغدو متناغماً مع جسدك.. متآلفاً معه.. ستدرك أهمية اللحظة وروعتها... وستتذوق طعم الحاضر والحضرة لأول مرة...

من دون هذا سيبقى الحاضر مجرد كلمة غير معروفة.. غير ملموسة لم يختبرها الفكر ولم يعشها بعد... سيبقى أمراً غريباً.. مجهولاً بين الماضي والمستقبل....

لذلك استرخي و تنفّس، دع هذا التنفس يتواصل من تلقاء ذاته.. ستتشكل رويداً رويداً فواصل زمنية، ضمنها ستختبر الحاضر للمرة الأولى... حاول ذلك على مدار أربعة وعشرين يوماً ولمدة ساعة واحدة كل يوم... ويوماً ما سيتجلّى لك القرار فجأة... النتيجة التي يتوصل إليها ذلك القرار غير مهمة.. وإنما الأمر الأكثر أهمية هو من أين جاء.. ومن أي جهة صدر... فإذا كان القرار صادراً من العقل فإنه سيجلب معه البؤس والشقاء وسيكون وهماً وسراباً.. حُكماً جائراً ظالماً، لا قراراً عادلاً راحماً... أما إذا كان نابعاً من أعماقك.. من ذاتك الكلية.. فلن تندم ولن تأسف أبداً.

إن الإنسان الذي يعيش الحاضر بكل كيانه، بكل نبض وكل نفس، لا يعرف معنى الندم، لا ينظر إلى الوراء ولا يهتم به، لا يغيّر ماضيه.. ولا ذكرياته.. ولا يخطط لمستقبله..

بل يعيش الآن.. يعيش اللحظة ذاتها.. فالماضي مضى، والمستقبل غيب غريب... وهذه اللحظة هي كل ما لدينا.. الرحلة هي من "قبل" ومن "بعد" إلى "الآن"... من مكان ومكان إلى هنا وفي هذه اللحظة من الزمان.

الحُكم والأحكام والمحاكمات سُحب تحجب عنا نور الحقيقة وتباعد بيننا وبينه... وهذا ما يقوم به الفكر باستمرار.. إنه يقطع علينا الدرب المؤدي للحقيقة السامية الخالدة ويشغلنا عنها.. بضجيج الأفكار وصخب الكلمات والخطط والذكريات...

لنرحل من صحراء العقل إلى واحة القلب....... من وطن الشك والظن إلى وطن الصدق والثقة...... لأن الحقيقة في صمت القلوب لا في لغو العقول.... في بيت الحب والأسرار لا في دنيا الجدال والشجار...

الباب الثالث

فنـــــون القلــــــب

...التشخــيص

...فـــــرح العطــــاء

...تفتّــح زنبقة المحبة

...معزوفة التنفّس والمحبة

...نفَــسُ المحبوب

...اثنان لكن بنفَس واحد

...صافِــح بوعـــي

...نظــرة محبـــــة

...حُــبّ النفْـــس

التشخـــيص

في ظل هذا التقدم التكنولوجي الكبير سقطت حضارتنا وثقافتنا كلها في فخ العقل ومصيدته... أصبح العقل السيد الآمر الناهي بالجهل.. ونسينا أمر القلب، وفقدنا صلتنا به وبالرب.. ففقدنا صلتنا بالوجود كله..

ولكن نور القلب سينير لنا الدرب... القلب منبع الطاقة والحياة، ومصدر الدفء والعطاء...

إنه لا يستطيع منحنا التكنولوجيا العظيمة.. ولا الصناعة الكبيرة.. ولا الأموال والعقارات.. لكنه يعطينا الإبداع.. الابتهاج.. الاحتفال... وإحساساً رائعاً بالجمال بالموسيقى بالشعر...

إنه يرشدنا لعالم المحبة والصلاة لا لعالم السلع والأعداد والاقتصاد...

لا نستطيع زيادة رصيدنا من خلال القلب.. لا نستطيع شن حروب ضخمة ولا صنع قنابل نووية وهيدروجينية، ولا إبادة الآخرين.. فالقلب يعرف فقط كيف يحب ويضحك ويصفح.. أما العقل فيعرف كيف يكره ويحطّم ويصفع...

إن جامعاتنا ومدارسنا كلها تقوم بتدمير الإنسان... لم يعد هناك تعليم بل تعليب وتسطيح، يعتقدون أنهم يقدمون النفع والفائدة.. لكنهم يخدعون أنفسهم بكل بساطة... نحن لا نحتاج إلى مثل هذه الجامعات والمقررات والشهادات.. تكفينا أشهد فحسب... لأن مفاتيح مدينة العلم كلها في الداخل... ولا شيء في الخارج سوى الخيال والسراب..

لقد أصبح العلم الآن للقتل والدمار لا من أجل السلم والعمار.. فالعلم يعمي والجهالة تعمي.. وكلاهما بلاء وامتحان.... وكلما كنا متمسكين بعلبة العقل ولعبته أكثر فأكثر أصبحنا غافلين عن الوجدان والوجود أكثر فأكثر.. وازددنا بؤساً وشقاء وزال منا الصفاء والنقاء...

وهذا سيحول الأرض إلى جحيم... وبدل أن نغادر جحيم العقل إلى نعيم القلب ازددنا غرقاً في مستنقع الأفكار ونسينا القلب وتجاهلناه تماماً... ولم نعد نستطيع فهم لغته...

نحن ندرك المنطق لكننا لا ندرك الحب، نفهم الرياضيات ولا نفهم الموسيقى.. نرسم الخطط والمخططات ونجهل لغة الألوان..

يبدو أن لا أحد لديه الجرأة والشجاعة لينتقل إلى طرق أخرى مجهولة... إلى متاهات الحب غير المعروفة، المتغلغلة في أعماق القلب.. لقد رمينا ورود الشعر وانتقلنا إلى دنيا النثر... فغاب الشعر وتلاشى بكل بساطة... وليس الشاعر أو الفنان سوى ذلك الجسر الذي يجمع بين الباحث والصوفيّ، بين العلم والدين.. بين الفكر والروح... وبموته تحطمَ الجسر.. واختّل التوازن

وضاع التكامل....

المشكلة الأساسية هي أننا نجهل لغة القلب.. لغة الحب والعطاء.. إن شمس القلب قد أصابها الكسوف ولكن لابد لهذا الكسوف أن ينجلي عن شمس مشرقة بالنور ساطعة بالحياة والمحبة...

لقد ضاع الشاعر.. ومات المبدع.. الموسيقي النحات الرسام العازف...

ودُمّر كل هذا الإبداع من أجل إنتاج المزيد والمزيد من السلع فخسر المبدع أهميته واعتباره، وأصبح الإنتاج شعارنا في الحياة... لم يعد هناك شاعر أو كاتب بل كاذب ومخادع....

الإنتاج يتحدث بلغة الكمية.... أما الإبداع فيتحدث بلغة النوعية..

الإنتاج يمكن أن يجعلنا أثرياء ظاهرياً، لكنه سوف يضعفنا داخلياً.. ويكسرنا روحياً... لأنه ليس عملية خلق أو إبداع بل مجرد أمر عادي جداً، وباستطاعة أي كان القيام به..

لننتقل من عالم الإنتاج والاستثمار إلى عالم الإبداع والأسرار.. من دنيا المال والربح والخسارة إلى دنيا الوعي والإدراك والاستنارة... لأن المال لا يأتي بالوعي... لكن الوعي يأتي بالأموال والأنوار...

إنه زمان موت الشعر والشعراء... زمان موت الزنابق والبلابل... وما يُسمى شعراً الآن ليس سوى كلاماً منثوراً.. وما يُسمى رسماً ما هو إلا شكل من أشكال الجنون كبرَ أو صغر...

يمكنك أن تنظر إلى بيكاسو، سلفادور دالي، ماتيس... وغيرهم... جميعهم ظواهر مرضيّة...

بيكاسو نابغ عبقري.. لكنه مريض عليل، ورسومه ليس فيها أي شيء، إنها تساعده لأنها نوع من أنواع الإستفراغ والتفريغ.. إنها مرآة لكل تلك الفوضى والشكوى التي في أعماقه..

وإذا مُنع بيكاسو من الرسم.. فإنه سيغدو مجنوناً في الحال.. الرسم هو الدواء والشفاء له لأنه يحرر كل انفعالاته الحمقاء المجنونة فوق أقمشة اللوحات، لكن ما مصير هؤلاء الذين يشترون تلك الرسوم، ويعلقونها في غرف نومهم.. ويتأملونها؟

سيبدأ الارتباك والانزعاج والضّياع ذاته بالتسلل إليهم..

الإبداع هو أمر مختلف كلياً عن ذلك.. إذا تأمّلنا "تاج محل" في إحدى الليالي المقمرة... سندخل في حال عميق من التأمل والتفكر.. وسنندهش من تحول طاقتنا الجنسية كلها إلى محبة وابتهال وصلاة واتصال مع الأكوان.. وتلك هي معجزات الإبداع الحقيقي النابع من حنايا القلب

والوجدان...

الكاتدرائيات الضخمة في أوروبا تتطاول لتلامس السماء.. وبإمعانك النظر فيها فإن معزوفة صامتة رائعة ستنساب في أعمق أعماق قلبك ووجدانك، وإشعاعاً من نور أبدي أزلي سيتغلغل في خبايا نفسك ليغمرها بفيض من الأمن والأمان والسلام..

لكن الآن لم يعد هناك لا شعر ولا شعور ولا إبداع، لقد ذبحتهم سكاكين المال والإنتاج.. واعتل الميزان..

ما لم يمشي الإنسان باتّزان؛ ما لم يبني جسراً من التفاهم والتناغم بين عقله وقلبه في الوجدان.. فإنه سيبقى غارقاً في البؤس والنسيان أو النسوان...

الحل هو بالتأمل.. بالعودة إلى الداخل.. إلى السكينة الساكنة الصافية في الأعماق...

علينا إعادة إحياء القلب الذي تحجّر ومات.. أن نفتح قلوبنا للحب والحياة... أن نعود إلى الطبيعة، إلى أمنا الأرض.. أن نتأمل الحقول والورود والأزهار... أن نتواصل ونتصل بحبٍ مع الأشجار والجبال والأنهار.. مع الطيور والصخور والغيوم.. وأن نتحاور من جديد مع النجوم...

فـــــرح العطـــــاء

المحبة هي الحياة، والحياة هي المحبة...

عندما تحب.. تخرج من سجن العقل وأسواره.. لتعود بريئاً حراً... حياً نقياً في القلب وأنواره...

عندما تكون في حال الحب تشعّ فرحاً وابتهاج... وعندما يغيب الحب تذوي حزناً وانزعاج... فالفرح هو عطر الحب وشذاه... وكلما كنتَ أكثر حباً ووداً أصبحت أكثر إشراقاً وتألقاً...

لا تقلق إن بادلك الآخرون الحب أم لا.. إن تجاوبوا معك أم لم يتجاوبوا... بل كن سخياً معطاءً بحبك.. كنهر متدفق.. وسيأتي الفرح مهرولاً إليك... الفرح يتبع الحب تلقائياً وهذا هو جمال الحب وروعته... إنه لا يعتمد على استجابة الآخرين، بل يعتمد عليك بالكامل...

الحب ليس كمية بل نوعية... فامنح حبك دون أية شروط أو قيود.. وحالما تشعر بفرح العطاء الكلي اللامشروط ستدرك كرم الوجود وسخائه... وسواء وجّهتَ حبك إلى كلب، قطة، شجرة، أو صخرة فإن ذلك لن يشكل أي اختلاف أو خلاف....

الحب عطاء غير محدود ولا مشروط، لا بداية له ولا نهاية... اجلس بجانب صخرة ما، اغمرها بفيض من حبك وعطفك... تحدّث معها قليلاً.. قبّلها واستلق عليها بحنان ليتوحد نبضك مع نبضها في الوجدان.. مع نبض الوجود ومنبع الحياة والجنان...

ستشعر فجأة برجفة قوية وتدفق شديد للطاقة، وستغمرك فرحة عميقة...

من الممكن ألا تعيد لك الصخرة أي شيء.. ومن الممكن أن تعيد، لكن ذلك ليس بالمهم.. فأنت الآن فرح سعيد لأن زهرة الحب قد تفتحت في قلبك ناشرة شذاها في كل الأنحاء والأرجاء.. وبمجرّد معرفتك لهذا المفتاح تستطيع أن تكون فرحاً طوال اليوم، من خلال محبتك الكلية اللامحدودة لكل الناس والكائنات والأشياء، دون أي هدف أو أمل أو غاية على الإطلاق... وستغدو عندها حراً طليقاً أكثر فأكثر.. لأنك ستكون قادراً على الحب حتى ولو لم يتواجد أحد هناك... ستمتد إشعاعات المحبة الصافية متجاوزة كل القيود، قاطعة كل الحواجز والسدود.. لتتصل إلى أعماق الوجود.. تذوب وتفنى في المحيط الأكبر، منبع الحب اللامحدود... وعندها سيصبح الحب أبدياً على امتداد الأفق يتزيّن بالورود...

يمكنك المحاولة:

اجلس وحيداً، واملأ الغرفة كلها بمحبتك وشغفك وحنانك....

من الممكن أن تكون أسيراً داخل جدران سجن مظلم متعفن، لكن بإمكانك تحويل هذا القبر والفقر إلى قصر وعطر في اللحظة التي تملؤه فيها بنور المحبة.. ولكن حتى القصر البديع يمكن أن يصبح قبراً فظيع إذا زالت منه المحبة...

تفتّـــح زنبقة المحبة

عندما تمتلئ السحب بقطرات الماء تهطل أمطار الخير والعطاء.. وعندما تمتلئ الزهور بالشذا والعبير يملأ عطرها الأجواء.. كذلك عندما يفيض القلب بالحب والسخاء تتفتح زنبقته البيضاء ليتغلغل عبيرها الفواح في كل زمان وأرض وسماء....

لكن كيف يمكن للزنابق أن تنمو وتزهر ونحن مقيّدون تماماً بسلاسل وأوهام الفكر؟...

لا يمكن ذلك إلا بالعودة إلى الداخل... إلى صحوة القلب...

أنت السجين والسجّان في آن واحد... فافتح الأبواب للوجود والحياة، حطم كل تلك الجدران والأقفال والأفكار التي تغزو رأسك ليل نهار... دع نسيم المحبة العليل ينساب في قلبك لتحلّق في فضائه اللامحدود حتى تبلغ مدينة الأنوار والأسرار... عندها يمكن للبرعم أن ينمو ليغدو زنبقة يانعة ساطعة...

حاول أن تزفر بعمق قبل تناول الطعام، أو بعده بثلاث ساعات طارحاً كل الهواء للخارج لأطول مدة تستطيعها... بحيث تكون معدتك مشدودة للداخل... وحافظ على هذه الوضعية لمدة ثلاث دقائق وهو أمر صعب في البداية، لكن تدريجياً ستتمكن من القيام به... لا تخف لن تودّع الحياة... لأنه عندما تصبح بحاجة ماسّة للهواء ستتلاشى سيطرتك وسيندفع الهواء للداخل بسرعة البرق.. فاتحاً معه بتلات زنبقة القلب، لتشعر بغبطة شديدة، وبحيوية ونشاط كبيرين لحظة اندفاعه...

فنحن بحاجة إلى شيء ما يخترق شِغاف قلوبنا ويتغلغل في داخلها.... إلى نسمة هواء معطرة وقطرة ندى منعشة لتتفتح زنبقة المحبة والحياة والعطاء... وعندها سندرك أن الفكر لم يعد متسعاً لآفاق هذه المحبة الكلية اللامحدودة..

يمكنك القيام بهذه التجربة كلما رغبت، ولكن لا تقم بها أكثر من سبع مرات في الجلسة الواحدة..

إنها واحدة من أكثر الطرق أهمية لإحياء القلب وإنعاشه... وعندما يصبح وعي الإنسان متمركزاً في قلبه... متجذّراً فيه... سيتصل بالوجود والكون والمكوّن...

معزوفة التنفّس والمحبة

ماذا سيحدث إذا حبستَ أنفاسك؟ ستموت لأنك لن تجد سوى الهواء الراكد الفاسد... الخالي من الحيوية والحياة...
كذلك الأمر مع المحبة... إذا لم تتجدد المحبة في كل لحظة، فإنها ستموت ولن تبقى للحظة... إذا أصبحتَ عاجزاً عن التقدم في محبتك ستفقد حياتك كل معانيها.. ستصبح بلا طعم، بلا لون، بلا صوت، بلا حياة!! ستكون ميتاً بانتظار يوم الدفن وهذا ما يحدث مع الناس حالياً، فالفكر مسيطر جداً لدرجة أفسد معها حال القلب وسمّمه بالأوهام والأحلام، بالترّهات والثرثرات.. وجعله مهووساً بالتملّك... لكن القلب بطبيعته لا يعرف التملك ولا التمسّك.. لا يعرف سوى الثقة المطلقة والحرية اللامحدودة.. فالمحبة مكتفية بذاتها ولا تطلب أي شيء آخر...

تجاوز أسوار الفكر وخطوطه الحمراء.. الحقيقة باقية خالدة ساكنة في حنايا القلب والوجدان... لا تغلق على نفسك القيود والحدود، بل افتح قلبك واجعله حلقة وصل لا سكين قطع بينك وبين الوجود...
كن محباً لهذا الكون.. وابتهج بالحياة.. ودعْ محبتك تنساب مع التنفس.. مع الشهيق والزفير، مع دخول الهواء وخروجه... وستتمكن شيئاً فشيئاً من اكتشاف سحر وسر المحبة مع كل تنفس..
اجلس صامتاً، وتنفس، تنفس المحبة.... عندما تطرح الهواء خارجاً اشعر بأن محبتك كلها تنهمر كالمطر الغزير لتغمر الوجود بأرضه وسمائه.. بأشجاره وبشره وحيواناته.. وعندما تستنشق الهواء فإن الكون كله يغدق عليك محبته وكرمه وعطاءه...
تناغم مع هذه الرقصة الداخلية.. وسترى قريباً تغيراً في نوعية تنفسك ليصبح مختلفاً تماماً عما سبق.. لهذا يسمى التنفس في الهند "البرانا" أي الحياة، فهو ليس مجرد تنفس فحسب، ليس مجرد أكسجين.. هناك شيء آخر.. إنه جوهر الحياة وحقيقتها.. إنه نسيم الروح.. إنه الألوهية ذاتها.. إذا رحّبنا به ودعوناه سيأتي منساباً متناغماً مع نغمات كل نفَس...

نفَــسُ المحبوب

النفَس هو الجسر الواصل بين الروح والجسد.. لذلك فلنحاول أن نجعل تنفسنا أكثر عمقاً وتمعّناً... أشد انتباها وإدراكاً.. لنراقب كيف يتغير تنفسنا مع تغير انفعالاتنا وعواطفنا، والعكس بالعكس: كيف تتغير مشاعرنا وأحاسيسنا مع تغير تنفسنا...

عندما ينتابك الخوف مثلاً.. لاحظ التغير الطارئ على تنفسك، وحاول مرةً ما أن تغيّر نمط تنفسك ليصبح مماثلاً تماماً لما كان عليه في حالة الخوف.. سوف تتفاجأ من ظهور الخوف في داخلك مباشرة...

انتبه لطريقة تنفسك عندما تكون في حال الحب والهيام بكل جوارحك مع حبيبك، ممسكاً يده، معانقاً إياه... ثم اجلس يوماً ما بصمت وسكون تحت إحدى الأشجار وراقب نفَسك من جديد وأنت تتنفس كما لو كنت تعيش الحالة ذاتها... بالطريقة ذاتها.. وكأنك تُعانق محبوبك بذلك الشوق والحنان.. سوف تندهش لأن الحياة والكون كله من أصغر ذرة وحتى أكبر مجرة سيغدو محبوبك ومطلوبك... سيشع في داخلك نور حب كبير لا يُدرك ولا يوصف.. تتلاشى فيه البدايات والنهايات.. وتزول فيه الاختلافات والخلافات.. فأنت ابن هذا الكون مثلما هي الأشجار والنجوم والطيور.. لتعيش بحب وسعادة ويصبح تنفسك منساباً مع إيقاع المحبة... وهكذا سيتغير مجرى حياتك كلها نحو أفق جديد وحالٍ سعيد...

اثنان لكن بنفَس واحد

لننتبه إلى لحظات حبنا أكثر فأكثر، ولنراقب كيف يتغير تنفسنا..
يمكنك أن تعانق محبوبك.. وتختبر ذلك.. فمن خلال معانقتك للحبيب، واتحادكما، وذوبانكما وتلاشيكما معاً، ستتفاجأ وستكون واحدة من أكثر التجارب قدسية وروحية... حيث سيغدو التنفس رويداً رويداً تنفساً واحداً.. ستتنفّسان وكأنكما جسدان يخفق فيهما قلب واحد وروح واحدة.. وسيتم ذلك تلقائياً، دون حاجة لبذل أي مجهود.. لأن إحساسك بهذا الكم الهائل من الحب والودّ والحنان سيجعل التنفس ينساب معه ويتناغم مع إيقاعه.. وعندما تتنفسان معاً سيكون ذلك من أكثر اللحظات نقاءً وصفاءً وشفافيةً.. اتحاداً روحياً كونياً.. تنتقلان فيه إلى ما وراء الليل والنهار، ما وراء الزمان والمكان.. حتى ما وراء الأبدية...
ستتعرّفان في هذا الصمت على الومضات الأولى للتأمل... واللمحات الخاطفة للصحوة والجلوة..
عندها ستعجز اللغة عن صياغة الجمل والعبارات، وستلفظ أنفاسها الأخيرة.. لتشير بموتها الحقيقي في النهاية إلى ما لم تستطع قوله على مدى الأيام والسنوات...
فالصمت هو لغة اللغات، وموسيقى الأرواح في كل جسد وذات...

صافِــح بوعــي

من هو الآخر؟

إنه مرآتك...انعكاسك...صداك.. إنه أنت ذاتك... لذلك عندما تمسك يد صديقك أمسكها بحب وحنوّ، بوعي وتيقّظ.. وراقب إن كانت يدك تبعث الدفء والحرارة أم لا... فإذا كانت باردة جامدة.. بلا نبض ولا حياة... لن يحدث أي تبادل للأمواج أو انتقال للذبذبات.. لن تتدفق الطاقة في يد صديقك... وسيكون هذا مجرد حركة سخيفة بلا جدوى ولا معنى... لذلك عندما تكون ممسكاً يد صديقك، تأمّل وتمعّن جيداً لتعرف إن كانت الطاقة تتدفق أم لا.. وحاول توجيهها إلى هناك.. تخيّل أن الطاقة تنتقل إلى يدك لتسري وتتدفق فيها حتى تغدو أكثر دفئاً، أكثر محبة وترحيب.. وستلاحظ حدوث تغير هائل، لن تعود يدك أنت.. بل ستصبح يد الأبدية، يد الوجود.. يد المدد والصمد..

سيكون ذلك مجرد تمرين على التخيّل في البداية، لكن الطاقة تتبع التخيل وتلحق به.. كالنحل الذي يلحق الأزهار.. ويمكنك تجربة ذلك: قم بقياس نبضات قلبك.. ثم تخيل أن النبض قد تسارع لعدة دقائق.. وأعد قياس النبض من جديد، ستجده أكثر سرعة من السابق.. فالتخيل يغير مجرى الطاقة كما تريد..

نظـــرة محبـــــة

المحبة شعلة مضيئة تطهّر القلب وتُنير طريقه... أنشودة الفرح، أنشودة الروح، لنسبح في فضائها اللامتناهي أينما نروح...

عندما تنظر إلى شخص ما، انظر إليه بعينين ممتلئتين حباً وحناناً، تفيضان وداً وعطاءً.. فالعين مرآة المؤمن...

دَع إشعاعات قلبك كلها تنبعث من خلال عينيك لتذوب في أعماق الآخر.. وعندما تمشي لتنهمر محبتك على كل ما حولك.. على الحقول والمروج.. على الأشجار والأزهار... على النجوم والأقمار.. ليتردد صداها في كل الوجود.. هذا هو العشق الأوحد المتوحد مع الواحد الأحد...

سيكون ذلك مجرّد تخيّل وتصوّر في البداية، لكنه سيغدو واقعاً حقيقياً خلال شهر واحد..

سيشعر الآخرون بأنك تمتلك الآن حضوراً أكثر دفئاً وحنان.. وبمجرد أن يكونوا بالقرب منك سيتولد داخلهم شعور عارم بالغبطة والسعادة والهناء دون أي سبب على الإطلاق... وعندما تُنتش بذرة المحبة وتتفتح زهرتها.. ستصبح مزاراً للعديد من الزوار...

لنحاول أن نكون أكثر وعياً في محبتنا... لنحرر أكبر قدر ممكن من إشعاعات المحبة الخالدة السامية.....

بين المحبة والله لا يوجد أي انقطاع أو انفصال بل وحدة واتحاد أبدي أزلي وهذا هو التوحيد في حبل الوريد...

حُــبّ النفْـــس

إن الدنيا هي رحلة لمحبة الآخرين، أما التأمل فهو رحلة روحية داخلية يُغرم كل واحد فيها بذاته الخاصة.. هو بحث المرء عن ذاته، ومعنى وجوده.. ليعرف نفسه ويتصل بربه..

مُنتهى المعرفة أن يعرف المرء نفسه.. ومن عرف نفسه عرف ربه... نفسي ثم نفسي ثم نفسي ثم أخي... وعندها ستحب نفسك الحقيقة... وكل نفْس.. لأننا جميعاً عائلة واحدة.. ومن روح واحدة...

فإذا لم تُشعل شمعتك في البداية لن تستطيع أن تشعل شمعة الآخرين.. ولكن حب النفس غير حب الأنا، إنه حب الأنا الكونية وليس الأنانية.. هو موت الأنا وكل ويلاتها وشرورها..

والاستماتة في خالق الأكوان.. لتتحرر روحك وتحلّق في الجنان...

حبة الرمل لا تعرف الصحراء الواسعة، ولكن الصحراء تعرف حبة الرمل جيداً، وعلى حبة الرمل الصغيرة أن تجتهد وتجاهد لتعرف نفسها ودورها.. وعندها ستفنى في الصحراء..

الحب الأول هو حب المرء لنفسه، ومنه تتولد كل أنواع الحب الأخرى لترفرف راية المحبة الصافية في كل نفس.. وعندها ستحب قريبك كنفسك..

يمكن أن تختبر ذلك:

اجلس تحت إحدى الأشجار.. أحب نفسك واعشقها للمرة الأولى.. انسَ أمر العالم كله.. وعش حال الحب والهيام والغرام مع ذاتك فحسب.. وعندما تقع بحب نفسك، اشعر بتفرّدك وتميّزك.. وابتهج بوجودك.. الآن وفي هذا المكان...

إن هذه الحقيقة وهذه الصحوة ما هي إلا ومضات خاطفة من الجنة والجلوة... يمكنك أن تستمتع بها قليلاً.. دع ذلك كله يتغلغل في مساماتك ويجري في عروقك... تناغم مع هذه الموسيقى الداخلية، واذهب معها بعيداً.. ارقص.. اضحك.. أو غني إنْ أردت..

ولكن تذكر أن تبقى سيد نفسك، ومركز ذاتك، تاركاً ينبوع السعادة يتدفق من أعماقك ليغمر كل ما حولك...

الباب الرابع

من القِناع إلى القناعة

...التشخيــص

...النور الداخلي

...إجعل للفرح مكاناً داخلك

...هل أنا هنا؟؟؟

...اكتشف صوتك وصمتك

...بين الشهيق والزفير

...اختبر الألوهية

...طفولة لا تنتهي

...تذكّر مَن فيك وهذا يكفيك

...رقصة القمر

التشخيــص

اعتاد الممثلون على المسرح اليوناني القديم ارتداء الأقنعة لكي يصدروا الأصوات من ورائها دون أن يظهروا حقيقتهم أمام الجمهور... وهذه هي الشخصية الوهمية.. الرسمية والشكلية... الشخصية أمر زائف خادع... مجرد قناع غير قانع... يمكنك ارتداء قناع جميل أو بشع... شخصية وغد إبليس أو ملاك قديس.. ولن يكون هناك أي فرق لأن الشيء الحقيقي هو جوهرك وروحك المختبئة تحت قشورك...

فلتنزع القناع ولتلعب دورك على مسرح الحياة أيها الإنسان... فالرحلة هي من هذه الشخصية... من هذه الكذبة... لتعود إنساناً... خليفة لله والحق.. لا خليفة للدولار والنفاق... إن الشخصية جزء ضروري من نمو الوعي... إنه كإمساك سمكة في البحر ورميها على الشاطئ... فتسبح عائدةً إليه... لقد عرفت الآن معنى البحر... العيش داخله ووسط أمواجه... هذا البحر الذي يشكل حياتها كلها... لكنها كانت غافلة عنه تماماً...

حتى تدرك شيئاً يجب أن تفقده أولاً.. مثلما فقد آدم الجنة... بعدها أحسّ بقيمتها وأخذ يسعى إليها من جديد...

الغيمة لن تجد ذاتها ما لم تفقدها... وأنت إذا لم تفنى وتتلاشى كالغيمة، فلن تجد بئر ذاتك العميق الذي منه أتيتَ وإليه تعود...

الإنسان في المجتمعات البدائية يملك الجمال، البساطة، والعفوية مثل الأطفال... ولكنه غير واع لما هو عليه... إنه يعيش في غفوة وغفلة عن النعمة... عليه أن يفقد جوهره الحقيقي... أن يصبح مثقفاً... متعلماً... ويقع في علبة دين معين... وفجأة سيشعر وسط المحن والآلام بافتقاد تلك الجوهرة الداخلية وبالحنين إليها.. سينتابه عطش شديد إلى الحقيقة... وعطشه هذا سيقوده إلى الينبوع النابع من الأعماق... لينتقل بذلك من الخلوة والفضوة إلى الجلوة...

كلما ازداد تحضّر البلد وتمدّنه... ازداد الإحساس بالفراغ الداخلي والانهيار الروحي... أما عند العرب قديماً والبدو في البادية والناس البسطاء فلا وجود لذلك...

من النادر جداً أن ينتحر فلاح بسيط أو يصاب بالجنون.. لكنها ظواهر شائعة جداً في الغرب... فالنفوذ الواسع لـــ"الحضارة" جعل المفكرين أسيرين ضمن جدرانه... لهذا فإن الانتحار يبدو لهم

كشكل من أشكال التحرر والانطلاق.. وإن لم يُقدموا عليه فليس أمامهم سوى الجنون كوسيلة للهروب من الواقع الفارغ التالف..
على الأقل عندما يصبح المرء مجنوناً فإنه سينسى حالة انعدام المشاعر والأحاسيس التي تسمى بالمَدَنيّة... ولكن حينما يشعر الإنسان بأن حياته فارغة تماماً عليه أن يكون على مفترق طرق، كالقابض على الجمر.. وأن يختار بين أمرين.. النار أو النور.. الانتحار أو الاختبار... درب الهلاك أو درب الخلاص... وعليه أن يقرر...

الشخصيات أقنعة خادعة ولامعة.. ولكن داخلها يوجد العطر.. عطر الضمير الكوني في الكائن الكوني.. وهو الوحيد الحقيقي الأبدي.. نحمله معنا منذ ولادتنا حتى مماتنا...
سُئل يسوع: هل تعرف شيئاً عن إبراهيم؟ فأجاب: "أنا الألفا والأوميغا، أنا قبل إبراهيم وبعده، وأنتم مثلي وأكثر..."
قد يبدو لنا هذا تصريحاً مُخالفاً للعقل.. لكنه دلالة هامة... فهناك هوّة كبيرة بين إبراهيم ويسوع... فإبراهيم سبق يسوع بثلاثة آلاف عام تقريباً.. ويسوع يقول: "أنا قبل إبراهيم وبعده".. لكنه يقصد بقوله هذه الروح الخالدة.. إنه لا يتحدث عن يسوع.. لكن عن المسيح الكوني... يتحدث عن الأبدية.. عن الكونية.. ولا يقصد أي شخص أبداً...

إذا لم تعرف وجهك الحقيقي الأقدم من الزمان، والأوسع من المكان.. من قبل أن يولد أبوك وأمك، والذي سيبقى بعد أن تموت وتهلك.. فلن تصل أبداً.. هذا ما يقوله الحكماء... ولكن ما هو هذا الشيء الحقيقي الموجود دوماً من الأبد وإلى الأزل...؟
يمكننا أن ندعوه عطراً... روحاً.. ضميراً.. إنه سر من أسرار الواحد الأحد.. أبعد من حدود الاسم والجسم والفكر... أنت أتيتَ كعطر، وإذا غادرت كعطر أيضاً دون أن يحدّك المجتمع بشخصية ما فإنك ستبقى بريئاً كالأطفال والحيوانات.. وهذا ما حدث ويحدث...
تذكرت هذه القصة...
في سالف الزمان وُجد طفل صغير في الحادية عشرة من عمره بمكان ما قرب الهمالايا.. نشأ هذا الصغير بين الذئاب... أصبح طفلاً ذئباً.. يبدو أن الذئاب قادرة على تربية الأطفال ولديها الحب والحنان... والأطفال أبرياء... أنقياء... أرواح طاهرة صافية... لم يعرف الزيف والكذب

طريقاً إليهم بعد.. هم مثل السمك في المحيط، لا يعرفون من هم ولا يهم هذا الهمّ.. لا يمكن منحهم شخصية إنسانية بعد أن ربّتهم الذئاب.. مات الكثير من الأطفال في محاولات كهذه.. لم يستطيعوا تعلم العادات الإنسانية.. فلقد فات الأوان لذلك، وأصبحوا كالذئاب، ليس لديهم أي فكرة عن الفضيلة والأخلاق، عن الدين والتشريعات، هم غير مسيحيين، غير بوذيين، غير مسلمين.. لا يقلقون بشأن الله.. ولم يسمعوا به... وكل ما يعرفونه هو حياة الذئاب...

إن الشخصية هي مجرد جسر... فلنعبر هذا الجسر بدل أن نبني بيوتنا عليه.. لنخرج من هذه الأقنعة والألقاب والأسماء لنعود شهداءً على الحق.. وحالما تسقط كل تلك الأقنعة والأصبغة سنجد نفسنا الحقيقية الأصلية مختفية وراءها...

في المجتمعات المثالية يجب أن نمنح الأطفال شخصياتهم، وأن نعطيهم أيضاً المفتاح للتحرر منها، وهذا ما نفتقده حالياً..

لقد أصبح الأطفال في عصرنا الحالي معلّبين كالمعلبات، مقيّدين، مسجونين في شخصيات محددة من الأوامر والنواهي، من التحذير والترهيب والترغيب... فلم يبقَ أمامهم أي مجال للتحرر والتجرّد...

وهذا مشابه تماماً لما حصل للنساء في الصين... كانت الفتيات تُجبر على انتعال نعل من الفولاذ، وأين الملاذ... ذلك كلّه لأن الأقدام الصغيرة تثير الإعجاب بلا ألباب يا أصحاب الألقاب، مما يؤدي لضعف العظام وتوقف الأقدام عن النمو فلا تعود المرأة قادرة لا على السير ولا على القيام بأي شيء.. لأن الأقدام صغيرة جداً لا تستطيع حمل الجسم.. وهكذا تتعطل الأقدام وتصبح شبه مشلولة.. ووحدها العائلات الأرستقراطية كانت تستطيع شراء تلك الأحذية.. لذلك فإن الأقدام الصغيرة كانت رمزاً للأرستقراطية والعبودية..

نحن نضحك على ذلك الآن، ولكننا نواصل القيام بالأمر ذاته... حيث تسير النساء في الغرب وفي الشرق والآن عند العرب، بأحذية سخيفة مضحكة.. وبنِعال عالية كناطحات السحاب!! وهذا أمر مناسب للسيرك والعرض، لكن ليس للمشي والركض.. ومع ذلك فهو ينال الإعجاب والاستحسان..

لأنه عندما تسير المرأة بمثل هذا النعل العالي تصبح جذابة جنسياً.. ويصبح السير أصعب،

فيجعل الرّدفين يتحركان ويهزّان.. لكن ذلك أمر مقبول ومرغوب والموديل والفيديو كليب هو المطلوب..

ترتدي النساء في كافة أنحاء العالم حمّالات الصدر كشيء عادي.. وهي تجعل المرأة تبدو مثيرة أكثر.. تعطي جسدها شكلاً لا تمتلكه حقيقةً.. النساء في المجتمعات المتحضرة تلحّ بإصرار على ضرورة ارتداء الحمالة.. معتقداتٍ بأنّهن شديدات التديّن والتُقيّ، لكنهن يخدعن أنفسهن ببراعة....

هناك مجتمعات بدائية لديها عادات غريبة عجيبة، حيث يتم تكبير الشفتين عن طريق تعليق أثقال تتدلّى منهما منذ الطفولة.. فتصبحان أكبر وأسمك وأكثر إثارة.. وطبعاً تستطيع الشفتان الكبيرتان المكتنزتان منح قبلة أفضل!!
اعتاد الرجل في بعض المجتمعات البدائية ارتداء ملابس ضيقة حول أعضائه التناسلية ليجعلها تبدو أكبر، وهذا أمر مشابه لارتداء المرأة حمالة الصدر.. نحن نسخر الآن من هؤلاء الحمقى، ولكنها القصة ذاتها... حيث يرتدي الصغار والكبار في كافة أنحاء العالم بنطالاً ضيقاً جداً، ولكن بما أن الأمر مقبول الآن، لم يعد أحد يعيره أي اهتمام...

علينا أن نرى الغلطة بدل أن نتغطى بها.. لنخرج من تلك الملابس التنكّرية والأقنعة الشمعية، ولنودّع قفص العادات والتقاليد إلى آفاق أرحب وأوسع...
من الضروري حتماً أن نمتلك شخصية، ولكن يجب ألا نصبح أسرى في قبضتها وبين مخالبها.. بل يجب أن نستطيع ارتداء هذا القناع ونزعه بسهولة كما نلبس ثيابنا ونخلعها.. والذكي هو الذي يحيا بروحه، ويظل الربان القائد لوجوده، الذي يعرف متى يرتدي قناع الشخصية ومتى ينزعه.. حسبما يتطلب المجتمع..
عندما تكون وسط المجتمعات والمجمعات والمنتجعات لا يمكنك أن تتعاطى معهم بروحك وإلا فإنك ستسبب المشاكل لنفسك وللآخرين.. لأن هذا الصدق الشديد، والصفاء الكبير يمكن أن يكون مؤلماً.. مزعجاً لهم جداً.. ولكن يجب أن يكون بمقدورك أن تتخلى عن كل تلك القشور في منزلك الخاص.. أن تنزع القناع وتمزّق خيوط العنكبوت.. وتلعب وتلهو مع صغارك

وأحبابك.. وأن ترتشف الشاي صباحاً في الحديقة فوق العشب الأخضر.. مع النمل.. والعصافير والفراشات... ليس هنالك من داع أن تذهب إلى مكتبك عارياً وتعرض نفسك لكل الناس!...
سيكون هذا افتضاحاً وتطرّفاً آخراً...
التطرف الأول هو عدم استطاعة الناس التخلي عن ثيابها حتى في الفِراش.. أما التطرف الآخر فهو تجوّل بعض النساك عراةً في ساحة السوق، والرقص والعري على شاشاتنا... عفواً، فرشاتنا على الشاشة...
والأمر الغريب هو اعتراض هؤلاء النساك أنفسهم على ترك المرأة الغربية لذراعيها عاريين..!
إن الناس يحبّون التقليد لذلك نراهم يتجولون طوال اليوم ببدلاتهم وأحذيتهم وجواربهم في بلد حار مثل الهند وكثير من بلدان العرب... وهذه الملابس الغربية الغريبة.. البنطال الضيق، السترة الصوفية، ربطة العنق، القبعة.. ستظهر بها مهرجاً مضحكاً..
نحن نحتاج لأن نتحرر قليلاً من ملابسنا في البلدان الحارة.. لكن دون أن نتطرف في ذلك لدرجة نجري فيها عراة في ساحة السوق.. فليس من داع أبداً أن نسبب المشاكل لأنفسنا وللآخرين.

لنعد إلى ذاتنا.. ولنكن طبيعيين..عفويين، كالطيور والزهور... ولكن عند اللزوم يمكننا الدخول في لعبة الشخصية.. فالشخصية وسيلة وليست غاية.. الشخصية أمر جيد عندما تتواصل مع الآخرين.. ولكن لكي تتواصل مع ذاتك ومع الرحمن.. عليك الخروج من هذا القناع والتحرر من هذا الوثاق والنفاق... لتعود إنساناً متناغماً مع موسيقى الأكوان..

النور الداخلي

الجنين في رحم أمه لا يعيش في الظلمة... إنه يعيش في النعمة المنيرة بنوره الداخلي... ولكنه حالما يولد ويفتح عينيه يرى الشمس والسماء... الناس والأضواء... يتغير ببطء وينسى أن ينظر إلى أعماقه ويغوص فيها... فيصبح مهتماً بالعالم الخارجي فقط معتقداً أنه كل الوجود والحدود..

في التأمل نعود من جديد إلى داخلنا في الرحلة الداخلية، في الحج إلى بيت السلام، بيت النور المعمور.. علينا أن نتجاهل أمر العالم تماماً، ونكون ذاتنا فحسب.. أن نغوص ونتناغم مع هذا النور الداخلي.. وكأنّ العالم كله قد اختفى ولم يعد له وجود.. وزالت من أيدينا وأرجلنا جميع القيود... بهذا سيحيا الاختبار القديم وينتعش مرة أخرى ليصلنا بالواحد المعبود..

عندما تتعرّف على النور الداخلي هذه المرة ستجده رائعاً ساحراً... لأنك سبق ورأيتَ العالم بكل أشكاله وألوانه.. وسمعتَ كل أنغامه وألحانه... لكنك الآن ترى الصفاء النوراني.. تسمع السكون الداخلي والصمت الروحاني...

وسيكون هذا مفيداً جداً، مجدداً للحيوية والطاقة بشكل كبير..

يمكنك التأمل كل يوم.. متى وجدتَ الوقت لذلك... عندما يسهل عليك نسيان العالم، إما في ساعة متأخرة من الليل.. عندما تتوقف حركة المرور ويذهب الناس للنوم.. ويتوارى العالم كله من تلقاء نفسه.. أو في الصباح الباكر عندما تكون الناس غارقة في نوم عميق..

وحالما تبدأ برؤية النور الداخلي ستتمكن من رؤيته في كل زمان ومكان.. في الليل والنهار.. في العمل وفي الدار.. في ساحة السوق، في المكتب، حتى على ظهر الحمار... يمكننا أن نغمض أعيننا ونراه... وبمجرد أن نراه ولو للحظة واحدة سيمنحنا ذلك استرخاءً هائلاً وصفاءً رائعاً.. وسيكون مصباحاً ينير أيامنا المظلمة..

اجلس ساعة كل يوم، متأملاً.. متمعّناً في داخلك.. صامتاً.. شاهداً.. مراقباً... منتظراً انفجار شرارة النور والأسرار...

سيسطع نورك ذات يوم من تلقاء نفسه.. دون أن تحتاج لخلقه أو ابتكاره باستعمال الحديد.. كل ما عليك هو أن تكتشفه من جديد...

إن هذا النور الذي ينساب في أعماقنا ليل نهار، هو ذاته الذي ينساب في الكون كله بإيقاع منسجم متناغم.. نور الله الساطع المتعاظم... وليس علينا إلا أن نتأمل.. لتُفتح لنا أبواب نور

الوجود والاستنارة والخلود..

النور موجود في قلبك العابد... إذا لم تجده هناك فلن تجده في أيٍّ من المعابد...

إجعل للفرح مكاناً داخلك

من السهل أن تتعرف على نفسك.. كل ما عليك هو أن تستيقظ من نومك وتنفض عنك غبار الأحلام.. وتعود إلى ذاتك ماسحاً كل الأوهام...
لا داعي لأن تتعلم أشياء إضافية... بل عليك أن تمسح ما تعلّمتَه عن بعض الأمور فحسب:

1- لا تبقى منشغلاً بالأشياء...

2- لا تنهمّ وتهتم بالأفكار...

3- كن شاهداً على كل شيء.. وهذا الأمر سيحدث من تلقاء نفسه.

في البداية ابدأ بمراقبة الأشياء الجامدة.. اجلس صامتاً، وانظر إلى إحدى الأشجار.. كُن متيّقظاً واعياً فحسب، لا تفكر بأمر الشجرة أبداً.. ولا تسأل أي نوع من الأشجار هي... ولا كم هي جميلة أو طويلة... لا تهتم لكونها خضراء زاهية... أو يابسة ذابلة... لا تنسج أفكاراً من حولها... بل امضِ في مراقبتها والتمعّن فيها فحسب...
يمكنك أن تراقب أي شيء.. نجمة، زهرة، أو صورة ما... ولكن تذكر أمراً واحداً: عندما تأتيك الأفكار ارمِها بعيداً، وتابع النظر لذلك الشيء من جديد.. سيكون ذلك صعباً في البداية، لكن بعد فترة ستتشكل فواصل خالية من الأفكار... الشجرة هنا، وأنت هنا، والمدى بينكما.. وهذا المدى خالي من الأفكار وضجيجها...
فجأة سيشعّ في داخلك ابتهاج كبير، دون سبب على الإطلاق.. وهكذا تكون قد تعلّمت السر الأول.. والآن يجب أن يُستعمل بطريقة أرق وأرفق...
الفرح كان موجوداً مسبقاً، ولكنه كان مختفياً وراء غيوم الأفكار والمحاكمات... لأننا غالباً نركب رؤوسنا، ونمضي في طريق الأفكار لنتلقى الضربة تلو الضربة، ونتعثر العثرة بعد العثرة... ولكن عندما تزول غيوم الأفكار والأوهام المريضة، ستسطع شمس الفرح والسعادة مطهّرة لنا من كل الأحزان...
لنبدأ أولاً بمراقبة الأشياء فهي مرئية وملموسة... ثم عندما ننسجم ونتناغم ونُحِسُّ باللحظات التي تختفي فيها الأفكار ولا تبقى إلا الأشياء، عندها يمكننا القيام بالأمر الثاني:

أغمض عينيك، وراقب أية فكرة تأتي إليك، لكن دون أن تفكر بها، أو تغرق في بحرها...
ستظهر بعض الوجوه في مخيّلتك، أو بعض الغيوم، أو بعض الرسوم والصور، انظر إليها فحسب، دون تفكير أو تفسير...
سيكون هذا الأمر أكثر صعوبة من الأول لأن الأشياء محسوسة ومألوفة أكثر، أما الأفكار فهي أخف وأرهف... لكن إذا حدث الأمر الأول، سيحدث الثاني... إنها مسألة وقت وصبر ليس إلا.. واصل مراقبة تلك الفكرة وستختفي يوماً ما، ولن يعود لها وجود، لتبقى وحدك مع الوجود والموجود..
قد يحدث هذا الأمر بعد بضعة أيام، أو أسابيع، أو شهور، أو قد يستغرق عدة سنوات..
يعتمد ذلك على مدى تصميمك وتركيزك وإخلاصك عند القيام به... ببراءة طفل وشوق عاشق وتوق باحث صادق... وعندها ستشعر بابتهاج عظيم يهتزّ له القلب ويطرب له الفؤاد أكبر بألف مرة من الابتهاج الأول!...
هذه هي الخطوة الثانية.. وعندما تحدث يمكنك القيام بالثالثة وهي: مراقبة المراقب...
سيكون هذا أمراً صعباً من جديد، لأننا نعرف كيف نراقب شيئاً ما، أو فكرة ما فحسب... حتى الفكرة هي أمر تستطيع أن تراقبه، ولكن الآن لم يعد يوجد أي شيء...
إنه الفراغ المطلق والصفاء التام... الأشياء قد تلاشت، وكذلك الأفكار... أنت وحدك فقط، وعليك أن تكون واعياً، متيقظاً، مراقباً للمراقب، وشاهداً على الشاهد...
لهذا عُد إلى نفْسك، وراقب نفْسك لتعرف نفسك، فأنت الشاهد لا المشهد... وكلما غصتَ أعمق فأعمق داخل ذاتك، سما قلبك أعلى فأعلى في سماوات أسمى وأحلى...

استمتع بهذه الوحدة... هنا السر الأكبر.... وحتماً ستأتي اللحظة التي تلامس فيها روحَك الحرة الطليقة، وعندها ستعرف وللمرة الأولى معنى الفرح الحقيقي...
إنه بلَون الأرض، بلون السماء... بلون الماء ولون الهواء... يَسَعُ الأكوان كلها، والموسيقى كلها...
هذا الفرح ليس أمراً عارضاً يصيبك، ولهذا فمن غير الممكن أن يُؤخذ أو يُسلب منك... إنه ذاتك الحقيقية، ولا مجال الآن لفقدانه أو خسرانه.. فرحٌ خالد يستمر على مدار الأيام والأعوام...

ما عليك إلا أن تمسح تعلّقك بالأشياء، وبالأفكار... وأن تصبح شاهداً على الأشياء الملموسة، فالأشياء الأدق، ثم على ما أبعد من كليهما... وستصل لمنزلك ووطنك مُكلّلاً بالغار، متصلاً بالعوالم الأبعد من أي دار وديار....

هل أنا هنا؟؟؟

اعتاد الشيخ فريد أن يسأل نفسه كل صباح لكي يرتاح:
"فريد؛ ألا تزال هنا؟؟".... وكان تلاميذه يقولون له:
"إذا سمعك الغرباء، سيظنون أنك مجنون!! لماذا تقول هذا؟"...
فيجيب: "لأنني أنسى كل شيء في الليل... فكري صامت خالٍ من الأحلام والأفكار... وعندما استيقظ عليّ أن أنبّه نفسي وأذكّرها من جديد بأن فريد في هذه اللحظة حاضر وواعي، ولمن سأتوجه بسؤالي عن حالي؟ أستطيع أن أسأل نفسي فحسب: فريد؛ ألا تزال هنا؟"
وكان هو ذاته يجيب: نعم يا سيدي!

لنحترم أنفسنا بعمق وصدق، فهذا أفضل من أن نردد أي اسم آخر...
اسأل نفسك، ونادي باسمك: " يا فلان... ألا تزال هنا؟"
لا تقلق إذا سمعك أحد ما، وقل: "نعم يا سيدي!"..
اشعر بذلك وتعمّق فيه... لا تفكر به بل اغرق في بحر معانيه... دعه يتغلغل بعمق داخل مساماتك وخلايا جسمك، وأبحر معه بعيداً، وراء حدود الكلمات والسدود... لتشعر بوجودك متوحداً مع كل الوجود...
إذا واصلتَ القيام بهذا ستتفاجأ بالصمت العظيم العميق الذي سيلحق سؤالك وجوابك...
إنه صمت الخشوع والحضور مع النور، لا صمت الخضوع والهروب من القبور إلى القصور.... وضمن هذا الصمت الخالد الساحر ستتذكر ذاتك وتحترمها... ستشكر الله لأنه منحك يوماً آخر.. ولأنك ستكون قادراً على الاستمتاع بتفتح الزهور، وزقزقة الطيور، مرة أخرى مع بزوغ شعاع النور....
لا أحد يستحق كل هذا الخير والعطاء، ولكن نهر الحياة يواصل جريانه بسخاء، منساباً في عروقك مع كل قطرة دم وماء، فما أكرم الحياة وما أقل شكرنا وامتناننا للأرض والسماء....

اكتشف صوتك وصمتك

في قلب كل إنسان أنغام وألحان... أغنيات صافية شافية يتردد صداها في أعماق الكون بسكون... متناغمة مع موسيقى الغيوم والمروج... مع معزوفة الطير والشجر والمطر.. .. وكلما توغّلتَ أكثر فأكثر في أعماق نفسك، ستجد عالماً جديداً من الصوت والسكوت... حتى تصل إلى جوهرك ومركز وجودك.. عندها ستجد السكينة الساكنة في كل قلب...
لكننا مشغولون بالاستماع إلى ضجيج الخارج وإزعاجاته البليّة بدل الإصغاء لموسيقانا الداخلية...
لماذا الهروب؟...
لنعش الحقيقة بلا خوف أو وجل، فلم يعد لدينا أي شيء لنخسره.. لم يعد لدينا إلا الصمت... فليكن هذا الصمت الإيجابي المفعم بعطور الزهور وأريج الورود..
هذا الصوت الصامت في داخلنا يشبه البركان الذي يوشك على الانفجار... وإذا لم ينفجر فلن نبصر النور ولا السرور... علينا أن نساعده في ذلك فهو بحاجة لأن يولد، علينا أن نستسلم له استسلاماً كلياً دون قيد أو حد....
وما لم نشترك فيه ونشارك لن يبدأ بالعمل.... لا يكفي أن نصغي إليه وننصت له فحسب، بل يجب ويحب أن يصبح صوتاً نشيطاً فعالاً، مؤثراً، نابضاً بالحياة...
لذلك استيقظ باكراً قبل شروق الشمس، وابدأ بالدندنة والترنيم.... غنّي، اندب، تأوّه، اصرخ... اشعر بترددات ذلك الصوت وذبذباته... ادخل فيه، واشترك معه، وانهمك به كلياً...
لا تكن جباناً خجولاً، ولا تحاول كبت هذا الصوت... دعه يمتلكك تماماً ويستولي عليك..
واستمتع بذلك ولتكن هذه الأصوات عفوية تلقائية، خالية من المعنى والمغزى، صادرة من أعماقك، من ينبوعك الداخلي...
تناغم مع هذه الألحان والأنغام، تمايل وارقص معها، وليكن ذلك تحية حب وشكر وامتنان للشمس، على كرمها وعطائها... وتوقف عندما تشرق الشمس..

سيولّد هذا في داخلك إيقاعاً متناغماً متواصلاً طوال اليوم.... ستشعر أنه يوم مميز مبارك، ستكون أكثر محبةً ورحمةً وودّاً.. وأقل عنفاً وغضباً وأنانيةً...
المهم ألا تكبت أي شيء.. دع الصوت يمتلكك ويأخذك معه بعيداً لتصبح أسيراً لموسيقاه التي

لانهاية لها ولا بداية.. الصوت خالد لا يموت...

كن كقصبة ناي فارغة لتعزف فيك ألحان الوجود والخلود...

بين الشهيق والزفير

هناك موت في كل لحظة، وهناك نَمَوت في كل يقظة، ولنا الاختيار والاختبار... فبين كل نَفَس ونفس هناك صمت وموت، وولادة جديدة من الملكوت... فلا يوجد نَفَس مثل الثاني.. لنراقب تنفسنا، ولنكن شهداءً عليه...

اجلس على وسادة، وظهرك مستقيم، وابدأ بالتحرك والاهتزاز بدوائر صغيرة أصغر فأصغر كالطواف، حتى تصبح بالوضع الأكثر استقامة وتوازناً عندها توقف عن الاهتزاز، وارفع ذقنك قليلاً لتصبح أذناك باستقامة كتفيك.... عندها أغمض عينيك، وراقب تنفسك: راقب الشهيق أولاً، اشعر به يدخل من الأنف، وينساب للأسفل ليصل إلى القاع، عندما يوشك الشهيق على الانتهاء سيكون هناك فاصل صغير قصير، ولكن له أهمية وقيمة عظيمة.... ومن ثم سيبدأ الزفير، امضِ الآن مع الزفير اصعد معه الطريق كله لتبلغ القمة.. ستأتي اللحظة نفسها من جديد، ولكن من الطرف الآخر، سيتشكل فاصل صغير بين نهاية الزفير وبداية الشهيق.. راقب هذا الفاصل وتمعّن فيه لتصير واصل... فهنا الجلوة والصحوة...

تنفس بشكل طبيعي عادي.. وراقب الأنفاس الإلهية القادمة الذاهبة، لمدة دقيقة أو دقيقتين.. ثم ابدأ بالعد...

عُدّ الشهيق فقط، ولا تعدّ الزفير، وليكن العدّ تصاعدياً من الواحد وحتى العشرة.. ثم عدّ من جديد من الواحد للعشرة...

إذا نسيتَ مراقبة التنفس، عد له ثانية، وإذا نسيت العدّ، أو استمريت به إلى ما بعد العشرة، أحد عشر – اثنا عشر.. ارجع عندها للعدّ من الواحد مرة أخرى..

ولتتذكر دوماً هذين الأمرين:

1– المراقبة: وخصوصاً مراقبة الفاصلين بين الشهيق والزفير، وبين الزفير والشهيق، بين ولادة النفس وموته...

2– مواصلة العدّ: ولكن ليس لأبعد من العشرة، ومن ثم نرجع للواحد من جديد، شرط أن نعدّ الشهيق فحسب...

يمكننا القيام بهذا التمرين لمدة نصف ساعة يومياً، وإذا استمتعنا به يمكننا مواصلته...

إن هذا التأمل ينمّي وعينا.. ويغذّي إدراكنا.. لأننا إذا لم نكن متيقظين تماماً.. سنقوم بعدّ الزفير، أو سنواصل العدّ إلى ما بعد العشرة...

كما أن هذه التجربة ستساعدك في اكتشاف ذاتك، وجوهرك وسر قلبك...

لتغدو شيئاً فشيئاً الشاهد على جسدك، ونفَسك وتنفّسك...

وعندما تغيب الأفكار وتتلاشى الأشياء والأحلام والأوهام...

تبوح الذات للذات بأسرار الوجدان دون كلام...

اختبر الألوهية

كلنا أعضاء في هذه العائلة الكونية الواحدة الموحّدة... لسنا عدداً ولا سِلعاً في دولة أو طائفة أو سوق.... بل أفراد كونيّون مميّزون... نحن خليفة الله خالق الكون...

فلنتذكّر الساكن فينا، ولنكن بحضرة الحقيقة التي تشفينا وتكفينا، حاضرين للحضرة والصحوة، في استسلام كامل للواحد الواجد...

عِشْ هذه الألوهية التي فيك، فأنت كتاب الله المُبين... اجلسْ، امشِ، تكلّم، تصرّف، كما لو كنتَ إلهاً، فأنت من روح الله، وكذلك هم الآخرون.... الله ليس بعيداً في الخارج بل في داخلك أقرب إليك من حبل الوريد.. في قلبك وفؤادك ووجدانك.. أنت فيه.. وهو فيك.. إنه موجود في كل الوجود في كل شيء.. في الحجر والشجر والبشر.. في الرمل والغيم والمطر...

تأمّل هذه الأزهار والرياح والجبال، إنهم مثلك يتجلّى فيهم النور الإلهي الصافي الأزلي... نور على نور... من الله وإلى الله وفي الله... عندما تعيش هذا الإحساس وتختبره عميقاً في كل حركة من حركاتك، في كل نفَس من أنفاسك ونبضة من نبضاتك، سترى أنك أصبحت تُحبّ، تتحدّث، وتتصل مع الآخرين بشكل مختلف.... فانطلق من نفسك أولاً حتى يتغير العالم من حولك.. فهذا هو ميدانك الأول والأخير لتصبح شمعة مستنيرة تُنير لتوقظ الضمير وتُنقذ المصير....

طفولة لا تنتهي

الوجود كله يرقص ويسبح بحركة متناغمة متوازنة... الطيور تغرّد، الأنهار تتدفق، الشمس تسطع والنجوم تلمع... كل شيء يتحرك بانسجام دون ضياع، باستسلام وتسليم ويلعب دوره في هذه الحياة، ما عدا الإنسان الذي سقط ضحية الفكر والجهل... وما علينا سوى أن نعود إلى ذاتنا ونتوحّد معها، أن نغوصَ في أعماقنا لنكتشف الطفل البريء الصغير الموجود في قلب كل واحد منا... وما لم تعودوا كالأطفال لن تدخلوا ملكوتَ الله....

الطفل يعرف بالفطرة كيف يسبح في أعماق البحار والحياة، لكننا نحن من نُفسده بالأفكار والعقد والسخافات... إنه يحتاج للحماية والرعاية، لكن سيستغني عنها عاجلاً أم آجلاً.. ومع هذا فإن هذه الحماية تتواصل لتحاصره من كل الجهات والممرات، فتصبح راسخةً في بُنيته مما يؤدي إلى تضارب وتعارض بين البنية والوعي... عندها سيكون لدينا احتمالان فقط:

^- إما أن نظل سجناء حتى الممات في قفص الأوهام والخرافات، لا نسمح للوعي أن ينمو ويكبر، فنكون مطمئنين مرتاحين ولكنها راحة واستراحة الموت لا غير، أموات بانتظار يوم الدفن...
^- أو أن نخترق هذه البنية دون أن نحترق، وهذا أمر سهل إذا تم بحب وتعاطف وامتنان لهذه البنية لأنها ساعدتنا ومنحتنا الحماية حتى الآن...

لنكن أكثر بساطةً وبراءةً ونقاء، وأقل تفكيراً وخوفاً وغضباً لأن هذه الأمور ما هي إلا حواجز بيننا وبين الحياة، فإنْ لم نعد كالأطفال لن ندخل الجنة وملكوت الأرض والسماء...
لنعد للوراء بذكرياتنا إلى الطفولة.. إلى الجذور.. لأن الأشياء لا تتغير إلا إذا عرفنا الأسباب.. الفهم والاستيعاب سيعطيك الجواب... ويمكنك استخدام هذين المفتاحين لتفتح الباب:

1- اجلس في سريرك كل ليلة، وأطفئ الأنوار.. وعُد طفلاً صغيراً جداً، ارجع بذاكرتك إلى أيام الطفولة والعفوية، إلى أقدم مرحلة تستطيع تذكّرها، لعمر ثلاث سنوات...

الظلام يلتف من حولك، وأنت لوحدك، ابدأ بالبكاء والتمايل والتحدث بكلام مُبهم... كلمات تافهة سخيفة.. مجرد لغو... دون أن توجّه ذلك لأي أحد على الإطلاق...
لا تحاول أن تفهم معنى ما تقول، وإلا فإنك ستبدأ بالانتقاد والاستهجان... اترك كل شيء يحدث كما هو: تمايل، ابكِ، اضحك، اصرخ، كن مجنوناً.. استمتع بذلك لمجرد اللهو والمزاح فحسب لمدة ربع ساعة...
سوف تتفاجأ لأن عدة أصوات ستظهر ويتردد صداها... وستتوغل فيها عميقاً عميقاً لتصبح بحال تأملي انفعالي عظيم، بحال الوصل لا الفصل، وهذا الزاد خير من كل زاد ورجاء..
بعدها اخلد للنوم حاملاً معك بساطة وبراءة طفل صغير لا جدرانَ تُحيط بقلبه أو روحه.. بكل حرية دون هم أو غم، لينبض قلبك بالحب والأمان والأمن... ولتتفتح زنابقه البيضاء ناشرةً عبير المحبة في كل الأرجاء، مطهرةً إياك من كل الأوهام والرّياء.. سيكون نومك هانئاً عميقاً مريحاً، بلا كوابيس أو إزعاجات.. وستنهض صباحاً حراً طليقاً، دون حواجز أو قيود كالأطفال كالأنسام المتهادية التي تجوب الآفاق من سماء إلى سماء......

2- كلما أُتيحت لك الفرصة نهاراً عِش طفولتك من جديد... إذا كنتَ على الشاطئ، فاركض والعب مثل طفل صغير، اجمع الأصداف والحصى الملونة.. والعب بالرمال الذهبية...
وإذا كنت في الحدائق والرياض، فالْحقْ الفراشات الزاهية الألوان، وتمتع بجمال الزهور وأريج العطور، انسَ عمرك، والعب مع العصافير والحيوانات.. اركض في المروج والوديان بسرور وحُبور لا يُحدّ ولا يوصف.. اختلط مع الأطفال وشاركهم اللهو والفرح.. ولا تبقَ واقفاً جامداً بلا حراك، بلا حياة، فالجمود موت وانتهاء...

تمدّد على العشب الأخضر، على هذا البساط السندسي الرائع، وانعم بأشعة الشمس التي تنعش النفس.. كن عارياً إذا أمكنك ذلك لتكون كالأطفال مرة أخرى...
وفي البيت قِف أمام المرآة في الحمام، قطّب وجهك وقم بحركات ساخرة مضحكة كما يحلو للصغار أن يفعلوا، اجلس في حوض الاستحمام، العب بالماء ورُشّه عالياً، والهو بألعابك، بالبطات والأرانب والسلاحف! وهكذا تتصل وتتواصل مع طفولتك من جديد...
الطفل الصغير الكامن في أعماقك حاضرٌ للتفتح والانطلاق، ولكن عليك أن تسمح له بذلك..

الحياة لعبة العبها بفرح ومرح وشكر، وابتهج بالأشياء الصغيرة البسيطة، فهذه هي الحقيقة والطبيعة بدون أي شريعة... لنعبُر هذا الممر إلى المقرّ... من الديار إلى الدار ببراءة الصغار، وحماسة الشباب، وحكمة الكبار...

تذكّر مَن فيك وهذا يكفيك

ليرجع كلٌّ منّا إلى ذاته، وليكن شاهداً وهو يقرأ، يكتب، يرسم، يأكل، يتكلم، يسمع، يرى، يمشي، يزرع......
مَن الذي يقوم بكل هذا؟؟؟
مَن ذا الذي يُغيّر معالم وجهي، ونبرة صوتي، وإشارات يدي؟ هل هو الجسد فحسب؟ أم أنه أمرٌ آخر ما وراء حدود الجسم والعقل والعلم...؟

تعرَّف على هذا السر الأبدي الأزلي المُقيم في قلبك... إنه روح الله التي تُشِعّ من خلالك، روح الرحمة التي تسَعْ كل شيء..
الجسد ما هو إلا وسيلة، وأنت الروح الساجدة في هذا المسجد، أنت كلمة الله وكتابه المُبين، أنت الناي وهو معزوفة الأبد والمدد، يا واحد يا أحد..
أنت الشمعة وهو النور الساطع دوماً.. هذا هو السر المرئي المخفي، الظاهر الباطن، الأبعد من حدود الحروف والمفردات، الأبعد من حدود الساعات والمسافات..
ولو قدّرنا أهمية ما لدينا..... لما نسينا أو تناسَينا.....

رقصة القمر

ارقص وغنّي عندما يكون القمر بدراً بكامل بهائه ولمعانه.. وسيكون هذا واحداً من أعظم طرق التأمل، فالعديد من الناس استناروا في مثل هذه الليلة....
ارقص ببساطة متناغماً مع أناشيد القمر، متمايلاً مع أنواره دون أي هدف أو غاية...
وستكتشف جوهرك من شخصيتك... فالقمر سيسحبه ويظهره من القاع إلى السطح...

استمتع بالقمر وهو يتلألأ في السماء، دعه يمطرك بنوره الفضي اللامع الذي يأسر النفوس ويسحر القلوب... تأمله وهو ينساب بأعماقك ويتغلغل فيها عذباً، لطيفاً، رقيقاً، لينسج في قلبك أجمل معزوفة وأروع ألحان..
وستصبح رويداً رويداً في حال الرقص، وعندها ستكون سريع التأثر، حساساً، منفتحاً، لتغدو ثملاً تماماً بهذا الرقص، فيختفي الراقص ولا يبقى إلا الرقص والحب فحسب..

رقصة الصحوة في قلبك، رقصة النهر الذي يرمي نفسه بحب وهيام في أحضان المحيط الأبدي اللامحدود، لتذوب الأنا الصغيرة وتموت في الأنا الكبيرة..
وستصبح كل ليلة بدر منارة... تضيء ليالي الجهل بالاستنارة...

الباب الخامس

من البصر إلى البصيرة

التشخيـــــص

إن الفلسفة تعتمد على البحث والتفكير من أجل الوصول إلى الحقيقة.. ولكن هذا سيقودنا إلى المعرفة لا إلى الحقيقة، لأن الحقيقة لا تحتاج إلى تفكير أو تفتيش بل إلى الرؤية والمشاهدة... فهي موجودة أصلاً.. ولكن أنا وأنت غير موجودين.. غير حاضرين.. ولن نجدها حتى ندخل إلى قلوبنا، ونتعرّف على أنفسنا أولاً... عندما ندخل إلى بيت الحق الداخلي سنرى الحقيقة، فالله يكلّمنا بالأشجار، بالفراشات، بالطيور، بالزهور، بالنمل، بالنحل.... وما علينا سوى أن نصغي ونبصر ونتأمل....

الحقيقة لا طريقة لها ولا خريطة، بل تظهر فجأة في لحظة تأمل، في لحظة كشف وتجلّي وخطف... فهي لغة سماوية لا تدرك ولا توصف، ما وراء الكلمات والأصوات، ما وراء الحياة والممات، تظل ساطعة متوهّجة مهما واجهها من عواصف وأعاصير.. الطبيعة عندها الحقيقة فهي موجودة في كل صخرة، وكل حجرة، في النهر والمنحدر، وفي قطرات المطر...

الحقيقة في الداخل، في بيت الحكمة والأسرار، ولا يمكن التحدث عنها، بل بالتجريب والاختبار، فهي توهج النور الخفي لوجودك ولكن عليك أن تكون حاضراً، أن تقبل نفسك كما أنت، إنسان كامل مقدس، خليفة الله، وأن تتوقف عن التفكير والجدل والنقاش، عن التصورات والتخيلات، لتنقل من المحسوس إلى غير المحسوس، من المحدود إلى غير المحدود، من البصر إلى البصيرة....

وعندها في هذا الفراغ المطلق سينبعث من داخلك النور مشعاً مشرقاً.. ليملأ كيانك كله.. ويمتد للخارج....

فإذا كان هناك نور في الروح والوجدان سيكون هناك جمال في الإنسان...
وإذا كان هناك جمال في الإنسان سيكون هناك تناغم في البيت والبنيان...
وإذا كان هناك تناغم في البيت سيكون هناك نظام في الأمة والبُلدان...
وإذا كان هناك نظام في الأمة سيكون هناك سلام في العالم والأكوان...

النّظـــــرة الطّـــــاهرة

رؤيتنا هي التي تحدّد وتصنع العالم من حولنا، فنحن لا نعيش في نفس العالم لأن طرق رؤيتنا له مختلفة... وهناك العديد والعديد من العوالم على قدر ما يوجد من ناس وأجناس، ومن هنا جاء التضارب والتعارض، النزاع والصراع.... في الحب، في الصداقة، في الحياة... لأنه لا يمكن لوِجهتي نظر أن تتّفقا.. إما أنْ تتداخلا وتتشابكا، أو تتصادما وتتعارضا... ويحاول كل منهما أن يؤثر في الآخر، ليُقنعه ويتحكم به...

حتى لدى الإنسان الواحد هناك نوعان من الرؤية، عينان أو ملاكان حارسان... خير وشر، حب وقهر... وهناك صراع كبير حول من سيربح، ومن سيبرهن أن وجهة نظره هي الأفضل والأصلح... لكنك عندما تدخل إلى أعماق ذاتك ستجد العين الثالثة حيث ستلتقي عيناك في نقطة عميقة دقيقة... هي البصيرة عين الحقيقة....
عيناك لا يمكن أن تلتقيان عندما تنظران خارجاً.. كلما نظرتَ بعيداً خارجك أصبحتا أبعد فأبعد، وكلما تمعّنتَ في داخلك أصبحتا أقرب فأقرب...

عندما تغمض عينيك فإنهما تصبحان عيناً واحدة هي العين الثالثة التي تهتم ببواطن الأشياء لا بظواهرها... وهذه العين المُبصرة هي التي تستطيع قراءة كتاب الحقيقة كما هو.... إنها تبصر دون أن تحتاج للنظر، دون أي أداة أو خريطة مثل النهر... وهذه هي البصيرة وهي أمرٌ آخر غير البصر...

هنا تتّحد ألوان قوس قزح السبعة من جديد بلون واحد هو الأبيض...
والبصيرة هي رؤية الماضي والمستقبل في الحاضر، في الآن، في هذه اللحظة... لأن قصة الشجرة مكتوبة بكاملها في البذرة...
قال رجل للحبيب: أمّرني يا رسول الله، اجعلني أميراً على البَصْرة...
فقال له: البصْرة تزول.. أجعلكُ أميراً على بصيرتك التي لا تزول.....

لكن الناس مهتمّون بامتلاك عيون ورموش جميلة بدل أن يهتموا بامتلاك رؤية جميلة...
رؤية الواحد الأحد في كل عدد، النور الخالد إلى الأبد والمدد...
وكُن جميلاً... ترى الوجود جميلا....
وهذا أمر مُمكن، لكننا لم نحاول أبداً الوصول إليه... لم ننظر أبداً لما هو كامن في الداخل، لم نُحوّل هذا الكامن إلى ساكن... إلى واقع حقيقي فعليّ كائن... فبقيت العين الثالثة بذرة كامنة غافية تنتظر الماء واليد الشافية...

ليس على الحقيقية حجاب ولا باب، فالشمس شارقة ساطعة... لكننا نحن لم نعد نُبصر...
لقد أعمى الجهل بصرنا وبصيرتنا، ولم نعد نرى أبعد من أنوفنا، ولا حلّ إلا بالتحوّل إلى الداخل، بالعودة إلى الصمت، إلى التأمل، والطرق كثيرة وعديدة... لقد خلقَ الخالق من طُرق بعدد ما خَلَقَ من خلْق...

التأمل هو المفتاح العجيب الذي يفتح لنا أبواب النور والتنوير، وعندها ستبدأ العين الثالثة

بالنمو والانتاش... ثم تزهر كزهرة معطّرة مطهّرة لتتغيّر حياتك كلها...
لن تعودَ الشخص ذاته على الإطلاق... ستصبح مختلفاً، حياً، مشتعلاً، وسيتغير العالم من حولك في كل مكان... مع أن كل شيء لا يزال كما هو فيما مضى من الزمان، ولكن لا شيء أبداً سيبقى كما هو بالنسبة لك بعد الآن...
لقد وصلتَ إلى الرؤية الأحديّة الموحّدة بعين الوحدة الواحدة.... عين اليقين والعِرفان....

لكي تبدأ بالتأمل أغلق عينيك وابدأ بالنظر إلى الداخل في رحلتك الداخلية...
سيكون هذا أمراً صعباً في البداية، لأننا نسينا داخلنا وأهملناه ولكن عطشنا سيجعلنا نتلمّس الطريق رويداً رويداً...
لن تجد في البداية إلا الظلام الحالك، وهذا الأمر يشبه الدخول من مكان متوهج بنور الشمس الساطع إلى غرفة مظلمة... عندها لن ترى لعدة ثوانٍ، ثم تتعدّل رؤيتك شيئاً فشيئاً لتمتلئ الغرفة بالنور...

كذلك الأمر عندما تُبحر داخلياً... سيصبح كل شيء مظلماً عاتماً حتى زمنٍ معين، ولكن إذا ثابرتَ عليه والمثابرة ما هي إلا تأمل وتدبّر، وإذا صبَرتَ وواصلتَ البحث فإنك ستعثر يوماً ما على منبع طاقتك وحياتك ليضيء قلبك في عمق الظلام، وليعمّ نورٌ ساطع الألوان، ذو عظمة وجلال وإشراق لم يحلم به إنسان.....

إنْ لم تعرف الظلام فلن تعرف النور.... ولكن حالما تراه سيزهر قلبك وتتطهّر أعماقك....
ستطمئن ذاتك وتتفتّح مقاماتك كلها لارتشاف هذا النور السرمدي المضيء الأبعد من حياتك ومماتك......

فجِّــر طاقتك مع الفجــر

إن أشعة الشمس تنساب في أغصان شجرة الحياة لتبعث فيها الأزهار والثمار.. فالشمس مصدر للطاقة والحياة والأسرار...
عندما تكون الشمس مشرقة في أوج ذروتها، لن نتمكن من النظر إليها بسبب قوة أشعتها... لكن لنحاول اختيار اللحظة المناسبة في الصباح الباكر عندما تكون الشمس في بداية إشراقها، عندما تكون صغيرة لطيفة رقيقة، نستطيع أن ننظر إليها لعدة دقائق، وأن نتشرّب الطاقة منها رشفة رشفة، ونصغي لحكمتها... لتغمرنا بفيضٍ من أشعتها التي تدفئ النفوس وتنير القلوب...

وكذلك عند الغروب... يمكننا أن ننظر إليها مرة ثانية، وسنتمكن رويداً رويداً من إغماض أعيننا في أية لحظة ورؤية الشمس وتأملها داخلياً...
من الجيد دوماً أن نبدأ من الخارج، من الأشياء الجامدة الملموسة، ومن ثم ننتقل شيئاً فشيئاً إلى الداخل إلى الأفكار والأمور المحسوسة.. وعندما تصبح قادراً على رؤية الشمس بعينين مغمضتين فلن تحتاج لأن تتأملها خارجاً....
إن كل ما في الخارج يوجد في الداخل.. لأن العالم الخارجي ليس سوى انعكاساً ومرآة لما نختبره داخلياً... وفيكَ انطوى العالم الأكبر...

ستكون هذه الشمس الداخلية رمزاً ولغزاً يثير وينير روحك النائمة، وعندما تباشر شمس الحقيقة بعملها ستتغير حياتك كلها من تلقاء ذاتها...
ستذيب أشعتها ثلوجَ الأنا الصغيرة لتنساب محبتك بكل عذوبة مع نهر الحياة الذي سيحملها بلطف وحنان إلى محيط المحبة الأعظم... ستتولد فيك طاقة عظيمة لا تفنى، مهما واصلتَ الجهد والعمل لن يكون لها نهاية، كينبوع متدفق لا ينضب... وحالما تتصل وتتحد بهذا المنبع الخالد، ستصبح حياتك أكثر غنى وثراء، ولن تعرف الفقر والشقاء، لأن الثروة الحقيقية هي في الثورة الداخلية المتأججة في الأعماق... المُلك والملكوت في الداخل ولن يعنيك أي شيء في الخارج بعد الآن..

ستغدو كل الأمور متساوية بنظرك، النجاح والفشل، الفقر والغنى، الحزن والفرح... وهذا هو

الميزان الذي يعطي الاستقرار للإنسان، أن نحيا الأضداد كلها بهدوء واطمئنان...

إننا نهتمّ وننهمّ بالعالم الخارجي فقط عندما لا نكون مدركين لأهمية ما لدينا بالداخل، لكن حالما ندرك ذلك سيتلاشى الخارج تماماً ويفقد أهميته، وما هو إلا أحلام وأوهام...

عندها قد تكون متسولاً في الخارج.. لكنك أمير مستنير في الداخل... ومن استغنى اغتنى...
قد تفشل في كل ما يتعلق بالمال والأعمال، وتنجح روحياً.. دون أي شكوى أو سؤال...
ومباركون فقراء الروح المليئين بالجمال...
ستكون سعيداً بلا حدود بصرف النظر عن الظروف الخارجية... وهذه هي السعادة الحقيقية ال

جوهرية.... عندما تحظى بنسمة من نسائم الأبدية وتعيش الحياة الطبيعية بعفوية....

إنْ لم تكن تراه.. فهو يراك

تذكر أن الله يراقبك دوماً على ممر الحياة...
وعندما يستوطن هذا الشعور في قلبك ويترسخ في أعماقك ستحدث لك عدة تغيرات... ستلاحظ فجأة أنك لم تعد قادراً على القيام بعدة أمور لأنها ستبدو سخيفة مضحكة جداً مع مراقبة الله لك، كذلك فإن عدة أمور لم تكن تقوم بها سابقاً ستغدو أسهل وأبسط لأن الله يراك ويدعمك...

هذه تقنية علمية ليست مجرد معتقدات أو فلسفات... فيها ستُدرك بعد مرور سبعة أيام حدوث تبدلات دقيقة في حياتك: لقد أصبحتَ تمشي بطريقة مختلفة، فهناك أناقة ورشاقة في مشيتك أكثر من السابق، لأنك لم تعد وحيداً ولكن الواحد الأحد معك باستمرار...

تخيّل مثلاً أنك في الحمام، وفجأة اكتشفتَ أن طفلك الصغير ينظر إليك من ثقب الباب، ستتغير مباشرة ولن تعود الشخص نفسه مطلقاً..! أو تخيل أنك تسير في الشارع وحيداً في الصباح الباكر الهادئ، لا صوت إلا وقع خطاك على الأرض، وفجأة ظهر شخص ما أمامك عند زاوية الطريق، ستتغير فورياً...

عندما يقوم شخصٌ ما بمراقبتك ستصبح أكثر وعياً وتيقظاً، ولا يمكن أن تظل غير مبالٍ ونائم مثلما أنت الآن...
هذا الشعور بأن الله يراقبك سيغدو جزءاً لا يتجزأ من وجودك... وستتقد شرارة الوعي والصحوة في داخلك لتكتشف أسرار خلودك...

يمكنك أن تختبر ذلك: اجلس صامتاً وأغمض عينيك، واشعر بأن الله يراقبك من كل مكان، ولاحظ الأنواع الجديدة من الوعي التي تتولد فيك لتصبح شعلة نور تبدد ظلمات الغفلة والغفوة، فالإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فهو يراك...
تذكّر ذلك دوماً، سواء عندما تأكل، تمشي، تقرأ، تكتب، تتحدث.. وسترى بأنك لم تعد تنطق بكلمات سخيفة سطحية، بل سيغدو حديثك أكثر عمقاً وبعداً وشاعرية.. ينساب كالموسيقى بكل رقة وعفوية...

وعندما تحب صديقاً ستجد أن حبّك قد أصبح صلاةً وابتهالاً، لأن الله يراك... سيصبح كل عمل تقوم به لوجه الله فحسب، وليس طلباً للثواب أو خوفاً من العقاب... ما كان لله دام واتصل، وما كان لغير الله انقطع وانفصل... كل عمل عبادة، وكل عمل صلاة... هذا هو السبيل وتلك هي الطريق، درب عبادة الخلق للخالق، فمن أول خطوة تكون الرحلة كلها... وكل خطوة تأخذنا إلى الجلوة والصحوة...

النظر إلى القمر

إن البدر المضيء له تأثير على النفوس وسحر على القلوب، طاقة عظيمة تفتح الوعي وتنير الدروب... لذلك في المرة القادمة عندما يوشك القمر أن يصبح بدراً، اجلس ليلاً منتظراً قبل خمسة أيام على الأقل من اكتماله، وانتظره لساعة واحدة، وعندما يطلّ البدر ويتجلّى، تأمل في تلك الليلة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل...

لن تحتاج للقيام بأي شيء، كن حاضراً صاحياً فحسب، فإذا اندلعت شرارة الوعي ستكون مستعداً.. شاكراً.. ممتناً.. لكن لا تشعر بأنك قد قمتَ بعمل عظيم، وإلا فإنها لن تحدث مرة ثانية وإذا لم تحدث فليس من داع للقلق أو اليأس...

انتظر وترقب من جديد، عشْ هذه اللحظة واستسلم لها، فالماضي تاريخ مات ومضى، والمستقبل غيب غريب وهذه اللحظة هي الهديّة والهداية والهُدى.....
ترقب وتأمل دون أية أماني أو رغبات، وإلا ستفسد الأمر كله...
التأمل هو الباب الذي سيأخذك ما وراء الليل والنهار، ما وراء الحياة والممات والصمت والكلمات...

انتظر انتفاضة الوعي بصبر شديد واحتمال، دون أي استعجال، لأنها أبعد من حدود قدرة الإنسان، ولكن يمكنك أن تدعوها بطريقة غير مباشرة:
استحم، غنِّ أغنية ما.. اجلس صامتاً وانتظرها.. بشوق وتعطش شديدين، تأمل القمر وتمايل معه، استمتع به مثل بجعة بيضاء تسبح بسكون في بحيرة ضوئه، ليتغلغل نوره في أعماقك حتى يغمرك كلياً... ارقص متناغماً مع موسيقاه وأناشيده، ثم اجلس ثانيةً وانتظر....

ستصبح الليلة التي يكون فيها القمر بدراً ليلة استثنائية للتأمل والتفكر، لتصل إلى التناغم العميق مع لحن الوجود والخلود المنساب في أعماقك، ولتتصل بالعالم والعوالم والأكوان أجمعين...

منبع النور والأنوار

تأمل النور خارجياً وداخلياً، وتمعّن فيه ملياً، ليصبح رفيقك وظلّك الذي لا يفارقك أبداً...
راقب نجمةً ما تشعّ وتتلألأ، أو تتوارى وتختفي في كبد السماء...

انتبه لشروق الشمس وغروبها... للقمر... أو لمجرد شمعة صغيرة مضيئة أمامك، ثم أغمض عينيك، وابحث عن النور الداخلي...
ستعثر عليه يوماً ما، وسيكون ذلك اكتشافاً عظيماً لا يُقارن بأي اكتشاف...

ستكتشف مصدر وجودك ونور معبودك...
نور على نور.... وأنتم من نور الله نور السماوات والأرض...
الحياة الحقيقية في الداخل، في الصحوة الداخلية والنظرة الجليّة...

عندما تكون نفسك متشوقة متعطشة للحقيقة وقلبك تواقاً إليها...
ستعود إنساناً وتعرف دورك في هذه الرحلة...
وستجد أغنيتك الخاصة لينبض قلبك بأناشيد الأبد والوَصْل والأزل...

البصيرة المُنيرة

العين الثالثة أو البصيرة هي مركز الإدراك والوعي العميق...
فيها تتجلى أسرار الكشف والخطف.. وفيها سر كُن فيَكون والتحقيق...
المعمودية عند المسيحيين والسجود عند المسلمين والنقطة الحمراء عند الهندوسيين...
سر واحد وحقيقة واحدة يفهمها فقط مَن كان من العلماء العارفين والصادقين...

عندما تتلاشى غيوم الأفكار والأحلام، عندما يكون العقل نقياً بريئاً.. غير مشغول بالتحليل والتفكير والتركيز.. غير مهتم بالأشياء والأفعال والكلمات، فارغاً صافياً تماماً...
في هذا الفراغ اللامتناهي اللامحدود، يمكننا أن نتصل ونتحد بالحقيقة...
ليفتح باب القُرب والوَصل بعد حياة أو موتٍ مليء بالفَصل...

البصيرة عملية تَحوّل الوعي من الخارج إلى الداخل، من الهموم والقيود والقشور إلى الأصول والجذور والعطور.. من صخب الحرب إلى موسيقى الصمت والحب...
عندما تُسلّم وتستسلم لهذه السكينة بقلب خاشع وفكر صامت ووجدان طاهر، كما تعوم زهرة اللوتس فوق الماء بكل ثقة واطمئنان... عندها ستبلغ سر الأسرار...
الناصية بيت الأسرار، والسر الحقيقي فيك أنت، وفيك انطوى العالم الأكبر...
ولتحاول هذه الطريقة من التأمل:

اجلس مرتاحاً مسترخياً جداً لدرجة تستطيع معها نسيان جسدك تماماً، وتخلص من تلك الفكرة القديمة السخيفة التي تقول بأن التأمل يجب أن يكون بوضعية خاصة غير مريحة.
دلّك براحة يدك منطقة البصيرة "العين الثالثة" وهي المساحة الممتدة بين الحاجبين، لمدة ثلاث دقائق، ثم دلّك للأعلى ببطء وبغاية اللطف والرقة، وكأنك تحاول أن تفتح النافذة، نافذة الأسرار والأنوار... وإذا مرّت الدقائق الثلاث دون أن يطرأ أي تغيير على طاقتك فابدأ بالتدليك باتجاه عقارب الساعة.

إن أغلبية الناس تفتح الناصية أو البصيرة عندهم بالتدليك تصاعدياً للأعلى، وقلة منهم تفتح بالتدليك نزولاً، لذلك علينا تجربة التدليك للأعلى في البداية... ثم تخيّل بعد ذلك وجود نقطة صغيرة مضيئة بين الحاجبين في مركز البصيرة، وحتى تتوصل لهذا الإحساس يمكنك وضع علامة صغيرة حمراء فوق العين الثالثة كما تفعل النساء الهنديات عادة...

أغمض عينيك وتأمل وتمعّن في بقعة الضوء هذه، وتخيّل نوراً نجميّ الشكل ساطعاً متوهجاً أزرق اللون، وانظر للأعلى رافعاً عينيك قدر الإمكان... وستغمرك حالة من الهدوء والسكينة والصفاء كما يحدث في حالة النوم العميق، لأن العينان تأخذان نفس الوضعية خلاله، وهذا سيساعدك على تعميق التأمل...

يمكنك الجلوس على كرسي إذا كان ذلك أكثر راحة لك من الجلوس على الأرض، بحيث تكون ساقاك ممدودتين باستقامة دون أن تتقاطعا وقدماك تلامسان الأرض.. لا تضبط المنبه أبداً، بل ضع ساعة بالقرب منك، وعندما ترغب في معرفة الوقت تستطيع أن تفتح عينيك وتلقي نظرة خاطفة ثم تغمضهما من جديد... كذلك لا تطلب من أحد أن يقرع باب الغرفة عند انتهاء ساعة التأمل.. لأن ذلك سيكون له وقع الصدمة عليك.. وسيصاب جهازك العصبي كله بالخوف والقلق والاضطراب..

يُفضل أن تكون بثوب واسع طويل دون ملابس داخلية خلال هذا التمرين.. أو عارياً إذا أمكن...
مدة هذا التأمل ساعة واحدة، مرة أو مرتين يومياً إذا سمح لك الوقت...
ومن هنا من نور الناصية سينجلي عندك البصر وستتصل بالنور الأعظم والأكبر...

اضرب أفكارك في عرض الحائط

في الرأس سباق أفكار لا ينتهي ولا ينهار لا في الليل ولا في النهار!
حيث تتعالى أمواج الفكر وتتدافع من كل حدب وصوب لتجرفك معها كيفما وحيثما تشاء، لتغدو عبداً لها، أسيراً في دوامتها الواهمة الفارغة، فتنسى دورك ومَن أنت.. وَمن تكون...
تنسى أنك الخيّال لا الخيل... تنسى أنك الراعي الساعي لا القطيع السارح في المراعي...

الحل في أن تنتقل من التفكير إلى التدبير واللاتفكير، لكن ليس بالنزاع والقتال مع الأفكار، بل بالعودة إلى الذات إلى الأصول والجذور، إلى الأسباب، وهذا لن يحدث إلا عن طريق المراقبة، أن تصبح شاهداً على نفسك وفكرك وجسدك...
أنت مسؤول وصاحب رسالة، فلتكن حارساً أميناً على هذه الأمانة...
كن شاهداً متحرراً للّحظة واليقظة، للآن...... فهي أهم ما في الوجود...
كن ساهراً مراقباً مشاهداً لتلك الأفكار دون أن تُدخل في يديك تلك القيود...

اجلس لمدة ساعة كل يوم أمام الحائط، أقرب ما يمكن منه بحيث لا ترى غيره، وانظر إليه بعينين نصف مغمضتين، بحيث ترى رأس أنفك فحسب...
استرح واسترخ، وعندما تزورك الأفكار امضِ في مشاهدتها ومراقبتها وهي تعبُر بينك وبين الحائط، دون أن تتمسك أو تُمسك بها... شاهدها كما هي، لا كما تريدها أن تكون....
لا تتعلق ولا تقلق بشأن ما تحمله من أوهام وأحلام... فأنت الشاهد، أنت صاحب الدار، والأفكار مجرد ضيوف وزوّار...
أنت السماء والأفكار هي الغيوم، قد تتلبّد السماء بالغيوم أحياناً لكنها لا تلبث أن تذهب وتزول، فالسماء لا يمكنها أن تتمسك بأي غيمةٍ أو غنيمة، بل ستتركها تعبر كلها سواء بسواء...

وهكذا سوف تستيقظ شيئاً فشيئاً عن طريق التأمل والتدبّر والتفكر، لتنفض عنك غبار الأفكار والمحاكمات والأوهام لتصبح شاهداً للحق، وصاحباً للحق، وستعرف معنى الشاهد والشهادة...

وما لم يصبح رأسك صافياً نقياً لن تستطيع أن تكون مع ذاتك ومع الوجود، وربّ وروح الوجود اللامحدود...

كن حيوان يا إنسان!

طالما بقي الإنسان مهتماً بالذكاء العقلي والفكري، منهمكاً فيه، فسيبقى أعمى البصيرة، غبياً غائباً، مُغيّباً عن الحقيقة الساكنة في الوجدان...

هناك اختلاف هائل بين الذكاء العقلي والذكاء الفطري.. الذكاء العقلي أمر مستعار مقتبس من الخارج، من الأهل والمجتمع، من المدارس والجامعات، إنه دخيل غريب، معروض ومفروض عليك، وليس أنت وليس بذكاء...

أما الذكاء الفطري فهو ظاهرة طبيعية بديهية، هو نظرتك إلى الداخل، للأعماق.... إنه الحدس.. ولا علاقة له بالعقل والأفكار والترّهات.. بل ينبع منك.. من وجدانك وأعماقك...

الطبيعة كلها تسير في نظام فتّان، في حال تأمل ووصل واتصال دائم مع الأكوان، ما عدا الإنسان الذي كان سيد المخلوقات في غابر الزمان.. انقطع وانفصل وأصبح سجيناً في زنزانة أفكاره وأحلامه المتضاربة المتصارعة على مدى الأيام...

لهذا علينا العودة إلى أمنا الأرض وإخوتنا الحيوانات، لنتعلم منهم بعض الصفات، ولنرجع إلى فطرتنا وبنيتنا الأصلية المليئة بالحكمة والقداسة والآيات...

تمتلك الحيوانات كمية كبيرة من الطاقة المتدفقة إلى منطقة البصيرة "العين الثالثة" لأن جسمها بكامله يمتد أفقياً، أما الإنسان فيقف منتصباً، ولهذا تتحرك الطاقة بعكس اتجاه الجاذبية الأرضية وتحتاج إلى جهد كبير حتى تصعد عالياً إلى العينين.

حتى تنفتح البصيرة يتطلب الأمر اندفاعاً هائلاً سريعاً للطاقة ولهذا تلجأ بعض مدارس اليوغا إلى وضعية الوقوف على الرأس، لكن هذا الاندفاع القوي يمكن أن يكون كبيراً جداً بحيث يدمر العديد من الأعصاب الدقيقة، لذلك لا تُحبذ هذه الطريقة، ولا تستخدم إلا في حالات نادرة جداً.

بدلاً منها يمكننا أن نتحرك ونمشي مثل الحيوانات، وسيكون هذا أمراً رائعاً ساحراً، لأنه سيحدث اندفاعاً متناغماً متناسباً للطاقة في أجسادنا ومقاماتها...

عندما تتحرك مثل الكلب وتلهث، فإن اللهاث يُنشط مقام النّطق "مركز الحنجرة" القريب من مركز البصيرة، والمتواجد تحته مباشرة، وعندها ستبدأ الطاقة بالتدفق من مركز الحنجرة إلى البصيرة...

تعيش الحيوانات في عالم مختلف تماماً بسبب امتداد عمودها الفقري بشكل أفقي، أما الإنسان فقد أصبح منفصلاً مبتعداً عن عالم الحيوان لوقوفه بشكل عمودي...

من الجيد أحياناً أن تعود كالحيوان... لأنك عندما تتحرك على أربع سيمنحك ذلك اتصالاً مباشراً عميقاً وثيقاً بالماضي والتراث كله من جديد.. لتتحد وتتوحد معه، وتعود جزءً لا يتجزأ من الطبيعة ومملكة الحيوان الكلّية.. فتنساب الطاقة فيك بكل عفوية وتلقائية، وتغدو أقل قلقاً وأرقاً وتفكيراً، أكثر صفاءً ونقاء... متناغماً مع اللحظة، مع الآن مثل الحيوان، فهو لا يفكر لا بالماضي ولا بالحاضر أو المستقبل، لكنه حاضر فحسب يعيش اللحظة بفرح وابتهاج واحتفال... في يقظة وجاهزية للاستجابة دون أفكار وعار وأخبار...

الضبـــــاب الذهبـــــي

قبل توجهك للفراش أطفئ النور، واجلس بسريرك مغمض العينين، مستريحاً مسترخياً، واشعر بأن الغرفة كلها تمتلئ بضباب ذهبي لامع ساطع، وأن هذا الضباب يتساقط عليك وينهمر من حولك... تصوّر ذلك لدقيقة واحدة، وخلال بضعة أيام ستصبح قادراً على رؤية الغرفة كلها منيرة براقة...

ثم استنشق الهواء ليتغلغل الضباب الذهبي عميقاً في قلبك... قلبك فراغ فارغ... وهذا الضباب يملؤه بالحياة والطاقة والإشراق... بعدها ازفر مع الإحساس بأن الضباب يغادر قلبك ليتركه فراغاً مرة أخرى...

إن الضباب الذهبي يملأ قلبك ووجدانك في الشهيق، ثم يفرّغه في الزفير... استمر بهذا لمدة سبع دقائق، ثم اخلد للنوم لكن وأنت فارغ خالٍ من الضباب الذهبي.
سيكون نومك ذا نوعية مختلفة جداً من الفراغ والنقاء، عميقاً صافياً كقطرات الندى وزهر الأقحوان... صباحاً بمجرد أن تفتح عينك ستشعر بأنك كنت تسبح في عالم آخر تماماً، متلاشياً، مستسلماً كما يذوب الزبد في ماء البحر...

قبل أن تنهض من فراشك اجلس من جديد لمدة خمس دقائق وأعد التجربة ذاتها على أن تنهض دوماً وأنت ممتلئ متشبّع بالضباب الذهبي، محتفظاً به داخل فؤادك ووجدانك... ستشعر على مدار اليوم كله بطاقة ذهبية رقيقة شفافة جداً تنساب وتتدفق في أعماقك...
اجعل من النهار معاشاً للتزوّد بالطاقة والامتلاء بها، ومن الليل سُباتاً لإخراج الطاقة وإفراغها...

أما الخطوة التالية فهي أن تبقى شاهداً ملاحظاً مراقباً... سواءٌ عندما يدخل الضباب الذهبي عميقاً ليملأ قلبك، أو عندما يخرج منه... ستبقى في كل الحالات شاهداً على كل ما تُشاهد.. على كل الأحداث والحوادث... فما أنت بالليل ولا بالنهار، وما أنت بالفراغ ولا بالامتلاء... وما أنت بالجسد ولا بالأفكار...

أنت الشاهد للحق والحقيقة فحسب.. أنت السر القريب البعيد، الظاهر الباطن.... أنت ضوء الله وعطره في الأرض....

الباب السادس

التعامـــــل مع المـــــــزَاج

كيف تصبح الملك ... على عالم عواطفك

....التشخيـــــص

...اخترق طرق الفكر دون أن تحترق

...غيّر نمط غضبك

...تعمّق في " لا " وتحقق

...حرّر النمر الداخلي

...شِــــدّةٌ وتــــزول

...بحركاتٍ بطيئة تلمحُ الحقيقة

...نحنا والقمر جيران

...الهث وانبح!

...اقبل السلبية بنظرة قلبية

...غيمة ساطعة من السماء السابعة

...كُن جميلاً... ترى الوجود جميلا؟

...ابتسامة عميقة

...تحطيم سور الصين العظيم

...اصنع عالمك الخاص بك

...الضحكة أحلى دبكة

...نعم... أحلى نعمة

...لا تحزن ولا تندب... بل اغضب!

...راقب الفجوة واكسب الصحوة

...ثلاث وقفات تمسح المشكلات

...النوايا قانون.. وفن الفنون

.التشخيــــص

أين الفرح وأين الحزن..؟
هل الفرح الأعظم هو الفرح المُتعارف عليه أي فرحة الزفاف وشهر العسل؟!... وهل الحزن الأكبر هو الحزن على الميت وشهر العلقم؟....
لماذا حياتنا مأتم وندب متواصل على مدى الأيام؟
هل أسكتتنا الأحزان وسكنت فينا أم نحن من استضفناها؟
نعم نحن من نسينا الفرح منذ زمن بعيد فتناسانا الفرح منذ زمن أبعد..
لقد نصبنا للتعاسة خياماً في نفوسنا وأخذنا نشكو ونندب.. لأن التعاسة تعطيك عدة أشياء لا يمكن للسعادة أن تقدّمها...!

التعاسة بناء وغذاء للأنا، إنها تمنحك أنا متعالية متعاظمة، أنا متورّمة متوذّمة... أما السعادة فعلى النقيض من ذلك.. إنها تأخذ كل ما لديك، وكل ما أنت عليه من تعالٍ وتفاخر..
إنها انعدام الأنا وفناؤها، التحرر والانعتاق والانطلاق من الذات المحدودة التي هي لا شيء، والذوبان في الذات الكلية التي هي كل شيء...

ولهذا يصعب على الناس العيش بسعادة.. واتخذ الملايين منهم قراراً بأن يعيشوا في حالة تعاسة وكآبة مستمرة لتكون الأنا في ذروتها القصوى والعظمى.. أنا تعيس... أنا حزين.... التعاسة تعطيك صفة محددة أما السعادة فليس لها أي تحديد أو تعريف... تجعلك تنسى نفسك لتذوب وتفنى في محيط الكون اللامحدود، لتصبح حياتك موصولة بكل حياة وكل وجود...

السعادة ظاهرة كونية أبعد من الصفات والحياة والممات..
الأشجار.. والطيور.. والحيوانات، كلها سعيدة والوجود كله سعيد... ما عدا هذا الإنسان العنيد..! في هذا العالم إنه المرض الوحيد، وحده يخالف نظام الكون ليصبح متميزاً جداً بتعاسته وشقائه... ويعتقد أنه الكائن الفريد!؟

بهذه التعاسة تستطيع جذب اهتمام الآخرين، سيسعى الآخرون لخدمتك ومحبتك والعطف

عليك...

فمن يرغب بإيذاء التعيس؟ من يغار منه؟ ومن يُعاديه؟

التعيس يُحَبّ، يُخدم، وينال كل العطف والاهتمام... وهذه تجارة رابحة في التعاسة!

إذا لم تكن الزوجة تعيسة وحزينة، فإن الزوج يميل إلى نسيانها ببساطة... وإذا كانت تعيسة فلا يمكنه إهمالها أو تجاهلها...

كذلك إذا كان الزوج حزيناً.. تعيساً مكتئباً... فإن العائلة والأولاد كلهم سيلتفون من حوله.. سيهتمون به ويقلقون عليه، فيشعر بالراحة والاطمئنان ويهرب من وحدته...

عندما تكون مريضاً سيزورك الأصدقاء ويواسونك، ولكن عندما تشعّ فرحاً وابتهاجاً فإن الأصدقاء ذاتهم سيغارون منك ويُعادونك... وستتفاجأ أن العالم كله قد أصبح معادياً لك...!

لا أحد يحب الإنسان السعيد، لأن سعادته تجرح الأنا عند الآخرين الذين سيقولون في ذاتهم: "فإذاً،،، أصبحتَ سعيداً ترقص ولا تنام... ونحن لا نزال نتخبّط في البؤس والنار والظلام؟؟!... كيف تجرؤ أن تصبح سعيداً ونحن جميعاً في هذه التعاسة والآلام!"

وطبعاً يغرق العالم كله في بحر الأحزان لأن لا أحد لديه الجرأة والشجاعة الكافية ليجعل العالم كله ضده.. فهذا يحتاج إلى مجازفة كبيرة ومغامرة خطيرة...

ولهذا تتمسّك بالبؤس لتبقى جزءاً من هذا القطيع وهذا الجمهور المتجمهر في التابوت: هندي.. عربي.. ياباني.. أميركي.. سني.. شيعي.. مسيحي.. يهودي... هندوسي...

هل السعادة هندوسية، مسلمة، أم مسيحية؟؟

السعادة ببساطة هي السعادة... شيء ينقلك إلى عالم وبُعد آخر، فلا تعود جزءاً من هذا العالم المحصور المحدود، الذي صنعه الفكر البشري المشوش المسدود... ولا جزءاً من التاريخ البشع الحافل بالتعصّب والحروب...

في لحظات السعادة العارمة ستتجاوز الزمان والمكان والأفكار إلى مدى أفسح وأرحب... إلى المدد والخلود باتصالٍ مع الكون الممتد دون حدود...

قال أينشتاين أن العلماء قد اعتقدوا في الماضي بوجود حقيقتين أو كينونتين: الزمان والمكان... لكنه قال أن هاتين الحقيقتين ليستا اثنتان، بل وجهان لحقيقة واحدة... لهذا قام بجمع الكلمتين في مصطلح: الزمان-المكان.... والزمان ليس إلا البُعد الرابع للمكان...

أينشتاين لم يكن حكيماً أو صوفياً... وإلا لعَرَف وشرح الحقيقة الثالثة أيضاً وهي الحقيقة التجاوزية.
إنها موجودة، وأدعوها هنا: حقيقة الشاهد...
عندما تتواجد هذه الحقائق الثلاثة سيكون لديك كامل الثالوث المقدس: المكان، الزمان والشهادة...

الواقع رباعيّ الأبعاد والأعداد: ثلاثة أبعاد للمكان والبعد الرابع هو الزمان...
لكن هناك شيء آخر، لا يمكن أن يقال عنه الخامس لأنه ليس بعداً... إنه الكليّة التجاوزية بكاملها في الوعي... التكامل والتوسّع الغير منتهي...

عندما تكون سعيداً ستدخل في الحال... في التجاوز من نهر الأقوال إلى محيط الجمال، وهو مستقل عن كل المجتمع وعاداته وتقاليده وغيرها من الحبال، ولا علاقة له حتى بالفكر والسؤال...

فقط انظر إلى تعاستك وراقب... وستكون قادراً على إيجاد أسبابها... بعدها انظر إلى تلك اللحظات التي سمحتَ فيها لذاتك بالفرح والرقص، وانظر ما هي الاختلافات بين الحالتين.
هذه هي الاختلافات: عندما تكون تعيساً تكون ملتزماً بالشرائع والقوانين... والمجتمع يحب هذا، الناس ستحترمك كثيراً وحتى من الممكن أن تصبح قديساً.. لهذا جميع رجال الدين تجدهم تعساء... والبؤس مكتوب على وجوههم وفي أعينهم...
لأنهم تعساء تجدهم يُعادون أنواع المُتع والفرح وروح الاحتفال.... يُدينون كل شيء مفرح كما في الهندوسية مثلاً، ويعتبرون أيّ إمكانية للفرح من أعظم الذنوب...

تعساء... ويرغبون برؤية العالم بكامله يعاني نفس البلاء... وفي الواقع، هؤلاء الأشخاص لن يظهروا كقديسين إلا في عالم مليء بالتعاسة والإحباط.
أما في عالم سعيد فسيُرسلون إلى مستشفى الأمراض العقلية!.. لأنهم مرضى وحالتهم مستعصية!

لقد رأيتُ الكثير من رجال الدين ومن مختلف الأديان والبلدان، ونظرتُ إلى حياة القديسين السابقين...
إن 99% منهم شاذون منحرفون عن الطبيعة.. مرضى نفسياً وعصبياً... لكنهم محاطون بالتبجيل والتهليل... تذكّر أنهم مُحترمون من أجل تعاستهم...

كان بعض القديسين العظماء يصومون لفترات طويلة لمجرد أن يعذّبوا أنفسهم، لكن هذا لا يحمل أي دليل حتى على ذرة ذكاء! لأن الصيام لن يكون صعباً إلا في الأيام الأولى فحسب، حيث سيجدون بعض الصعوبة في الأسبوع الأول أما في الأسبوع الثاني سيغدو الأمر سهلاً جداً.. في الثالث سيصعب عليهم تناول الطعام، وفي الرابع سيصبح أمر الطعام منسياً تماماً...
سيستمتع الجسم بهضم ذاته، وسيشعر بخفة الوزن مُرتاحاً من مشاكل الهضم، وستصبح الطاقة التي كانت تصرف في عملية الهضم تحت تصرف الدماغ... تستطيع أن تفكر وتركّز بعمق أكثر، وتستطيع أن تنسى جسمك واحتياجاته...

لكن هذه الأمور خلقتْ أناساً تعساء، ومجتمعاً بائساً يعجّ بالشقاء، يحظى فيه المكتئب التعيس بالاحترام والتعاطف والأصدقاء، في حين يُقابل السعيد بالحسد والغيرة والعداء...

كان أول شخص اكتشف الصيام، حكيماً قديماً عاش قبل عشرة آلاف سنة... وهو لم يصم تطبيقاً لشريعة أو تقليد... لكنه كان في حال التأمل والوصال.... كانت سعادته ونشوته كبيرة جداً... لدرجة أنه لم يشعر بالجوع! نسي الطعام بسبب هذا السلام، ولم يأكل أو يشرب أي شيء لثلاثة أيام.... هكذا نبعت السعادة من داخله فظهرت كعبادة...

تمعّن في تعاستك وستجد فيها أشياءً أساسية مترسّخة... التعاسة تعطيك الاحترام، ويشعر الناس بالتعاطف معك والتقرّب إليك، وستحصل على مزيد من الأصدقاء إذا كنتَ تعيساً...
إنه لعالم غريب عجيب... فيه شيء أساسي خاطئ تماماً.. يجب ألا يكون الوضع هكذا.
الإنسان السعيد يجب أن يحصل على أصدقاء كثر، لكن كُن سعيداً وستجد أن الناس قد تحوّلوا من أصدقاء إلى حسّاد غيورين... يشعرون أنهم قد خُدعوا وجُرحوا في الصميم... لقد حصلتَ على شيء غير متاح لهم، ولا يروه حتى في أحلامهم...
لماذا أنت سعيد؟؟

وهكذا تعلّمنا عبر العصور آليةً خفيّة ودقيقة:
كبت السعادة وتكبيلها.. وإظهار التعاسة وتبجيلها...
وأصبحت هذه جزءاً من طبيعتنا النفسية.

الحل هو أن نرمي تلك الآلية بكاملها... عليك تعلّم كيف تكون سعيداً، وتعلم كيف تحترم الناس السعداء وتعطيهم اهتماماً أكثر... وهذه خدمة كبيرة للبشرية.
لا تتعاطف كثيراً مع الناس التعساء...
إذا كان أحدهم تعيساً، ساعده لكن دون تعاطف وعواطف مهترئة...
لا تعطه فكرة أن التعاسة شيء ذو قيمة...
دعه يعلم جيداً أنك تساعده، لكن: "هذا ليس ناتجاً عن الاحترام، بل ببساطة لأنك تعيس"
وأنت هنا لا تقوم بأي شيء سوى محاولة إخراج ذلك الشخص من بؤسه، لأن البؤس شيء بشع.
دع الشخص يشعر بأن التعاسة شيء قبيح فعلاً، وأن تكونَ تعيساً ليس فضيلة أو حسنة أبداً، وأنه بذلك: "لا يُقدّم خدمة جليلة للبشرية!"

كن سعيداً... احترم السعادة...
ساعد الناس على فهم أن السعادة هي هدف الحياة وهي أروع عبادة...
قال حكماء الشرق قديماً أن الله له ثلاث صفات: الحقيقة والوجود، الوعي والإدراك، وفي قمة

السمو يكونً جنة من البهجة والسعادة...

حيثما توجد السعادة يوجد الله وتوجد اليقظة والموت والولادة...

عندما ترى شخصاً فرحاً، احترمه، ليس لأنه قديس.. بل لأنه مقدّس تمطره السماء بالأزهار...

وحيثما تجد احتفالاً ورقصة من الفرح والمرح على أنغام الغيتار...

انظر إليه كمعبد مقدس دون أي نظرة استفسار.... ولا تقف جامداً في مكانك تائهاً مُحتار!

اخترق طرق الفكر دون أن تحترق

هل تشعر بالحزن؟؟ ارقص... غنّي!!
قِف تحت الدوش وراقب حزنك وهو يذوب ويتناقص مثلما تتناقص حرارة جسمك تحت الماء البارد... اشعر بأن أحزانك وأتراحك كلها تزول مع زوال العرق والغبار عن جسمك...

حاول أن تكسر نمط تفكيرك المتحجر...
وأن تضع فكرك في حالات تمنعه من عمله القديم المتكرر...

إذا كنت تشعر بالغضب مثلاً، خذ بعض الأنفاس العميقة لمدة دقيقتين فحسب، وبعدها إبحث عن مكان تواجد غضبك!...
إنك بهذا ستُربك العقل فيحتار دون قرار لأنه لا يمكنه القيام بهذين الأمرين معاً، الغضب الشديد والتنفس العميق...
سيقول فكرك لذاته: "منذ متى والمرء يتنفس بعمق أثناء غضبه؟!!!!
ما هذا الذي يحصل؟؟"

المهم أن تقوم بأمر جديد تُحطم به تنظيم الفكر وترتيبه، لكن لا تكرره أبداً وإلا سيعتاد عليه، فإذا أخذت حماماً كلما عانيت من الحزن سيدرك عقلك الأمر بعد ثلاث مرات ويقول: "حسناً... أنت حزين لهذا تأخذ حماماً"... وسيغدو الحمام عادة وجزءً لا يتجزأ من حزنك.... لهذا، لا تكرره أبداً... بل واصل إرباك عقلك وتحييره كل مرة بأسلوب مبتكر خلاق...

إذا قال لك صديقك أمراً ما أثار غضبك: اذهب وعانقه هذه المرة بدلاً من أن تضربه أو ترميه بشيء ما كما تعوّدت!!!..
قبّله.. دَعه يحتار... وأنت كذلك ستحتار يا مختار...

وهكذا لن تعود الأمور لعهدها السابق..

ستكتشف أن الفكر آلة تعمل بشكل ميكانيكي...

وأنه يرتبك بالأشياء الجديدة.. ولا يتوافق أبداً معها...

لهذا افتح نافذة ذاتك على الوجود...

واسمح للنسائم الجديدة بالورود...

ليشع فيك نور الحياة من جديـــد...

وتتحرر روحك من الفكر والقيود...

غيّر نمط غضبك

يمكنك أن تحرر الانفعالات والسلبيات ألف مرة ومرة، لكنك إذا لم تُغيّر أسلوبك وتحوّله فإن الانفعال سيتراكم من جديد ونعيد الشحن والاستفراغ، وتعود الكرة تلو الكرة...

إن تحرير الطاقة أمر سهل جداً وهو جيد لا خطأ فيه، لكنه ليس المطلوب ولا المرغوب... كسر النمط التقليدي، جهاد النفس، هو العمل... وهو ليس بأمر سهل...

هذا التمرين سيساعدك على تغيير أسلوب تحرير الطاقة المحبوسة:
اختر وقتاً مريحاً، أغلق باب غرفتك، اغضب، ولكن لا تحرر هذا الغضب، بل استمر بتقويته وتغذيته وإشعال نيرانه حتى تغدو كالمجنون... المهم ألا تطلق له العنان، ولا حتى بضربك للوسائد، أو رميك لأي شيء...
احبسه بشتى الوسائل، وإذا شعرتَ بأن التوتر يتصاعد في معدتك فاجعلها مشدودة للداخل بقدر ما تستطيع، وإذا أحسست بتعب وضغط في كتفيك شدّهما أكثر، حتى يغدو جسمك كله مشدوداً مشحوناً لأقصى درجة مثل بركان يغلي ويغلي دون أن يفجّر حممه...
لا تصرخ، ولا تصيح، ولا تضرب أي شيء وإلا سترتخي عضلات كتفيك وسيتلاشى التوتر من معدتك...
اضبط المنبه وحاول أن تزيد من اشتعال غضبك وترفع من حدة توترك حتى ذروة الغليان والاحتقان لمدة ربع ساعة... وحينما يرن المنبه ستكون في أوج الغضب والانفعال.. ولكن ما أن يتوقف الرنين حتى تهدأ وتسترخي وتجلس صامتاً ساكناً بعينين مغمضتين مراقباً مشاهداً لكل ما يحدث...

إذا واصلتَ هذا التمرين لمدة أسبوعين سوف تُذيب حرارتك المشتعلة كافة أنماط الغضب والانفعال والتوتر، فالغضب موجود فقط لأنك غير واعي، وكلما ازددتَ وعياً ستتحول وتتغير داخلياً، ولكن لن يكون هذا التحول مبرمجاً مُدبّراً من الفكر بل تحولاً طبيعياً عفوياً...
التغيير الحقيقي هو التغيير الداخلي الأصلي...

هو الانتفاضة الداخلية التي تجعلك أكثر وعياً وحضوراً وإدراكاً...

والإناء ينضحُ بما فيه...

تعمّق في " لا " وتحقق

اختبر هذا الاختبار لساعة واحدة كل ليلة بدل سماع الآخبار:
فجِّر سلبياتك كلها لمدة أربعين دقيقة... أغلق الأبواب، افصل الهاتف، ضع وسائداً في كافة أنحاء الغرفة، اكتب ملاحظة على باب غرفتك بأنك تريد الانفراد بنفسك لمدة ساعة دون إزعاج أو إقلاق، أطفئ الأضواء، واستمع لموسيقى كئيبة حزينة تذكرك بأجواء الموت والحرب والدمار...

اغرق في بحر من السلبيات مع تكرار كلمة "لا" باستمرار، متخيلاً مشاهداً من الماضي عندما كنتَ في أقصى حالات الغم والهم، عندما كانت حياتك دون أي معنى، ولم يبقَ أمامك إلا الهروب والانتحار...

عِش هذا اللحن الجنائزي الحزين وبالِغ فيه... سيحاول الفكر أن يلهيك ويصرف انتباهك، سيقول لك: "ماذا تفعل؟؟؟ الليلة جميلة جداً، والقمر بدر منير..!"
لكن لا تُصغي إليه، أخبره أن الليل الجميل سيأتي مرة أخرى، وأنك الآن تكرّس وقتك كله للأمور السلبية...
ابكِ، اندب، اصرخ، اشتم، اضرب الوسائد وتعارك معها أو اقفز فوقها، قم بكل ما تشعر به، كن شريراً مشاكساً! المهم ألا تسمح للفرح أن يطرق بابك، وإذا لم تستطع أن تسيطر على نفسك وأمسكتَ بها متجهةً إلى الفرح، فاصفع نفسك على الفور لتعود إلى السلبية من جديد!

ستجد أنه من الصعب جداً أن تكون سلبياً لمدة أربعين دقيقة... لأنه عندما تقوم بأي شيء بوعي فإنك لن تستطيع القيام به، ستشعر بوجود فاصل بينك وبينه، أي أنك تقوم بالعمل كشاهد منفصل عن العمل وغير غارق منسجم فيه... هذا الفاصل جميل جداً، يحدث تلقائياً عفوياً، لكنني لا أقول لك هنا أن تصنع هذا الفاصل... الفاصل ناتج ثانوي فلا تقلق حياله.

بعد مرور الأربعين دقيقة اخرج فجأة من نفق الصراخ والأحزان، ارمِ الوسائد بعيداً، أشعل الأضواء والألحان، ضع موسيقى جميلة وارقص لمدة عشرين دقيقة كالعاشق الولهان، وهنا

ردد: نعم! نعم! نعم! باستمرار، ثم خذ حماماً منعشاً...

هكذا ستتخلص من شجرة السلبيات في حياتك، ستقتلعها عميقاً من جذورها لا من قشورها، لتتطهر تماماً وتصبح قادراً على التناغم مع نِعَم الوجود وخيراته بسلام واستسلام، كصغير يغفو في حضن الغابات ويعيش في دنيا الأحلام...
ستأتيك ومضات وأسرار قول "نَعم" للنعمة... لكنك إذا لم تتوغل عميقاً في الرفض وقول "لا" فلن تستطيع أن تحلّق عالياً في سماوات "نَعم" اللامتناهية...

عليك أولاً أن تصبح متمرداً رافضاً وكلمة "لا" حاضرة على طرف لسانك...
ومن ثم ستنبثق منها كلمة "نعم" لتسري منسابةً في عروقك وأعماق كيانك...

حرّر النمر الداخلي

الحياة واسعة شاسعة، بريّة جامحة...
سماء وأنهار.. غيوم وأمطار... نسيم وأشجار...
من المستحيل فهمها كلها والتحكّم بها...
وإذا أردتَ أن تتحكم بها فعليك أن تصغّرها وتختصرها كثيراً...
فاستمتع بها وتناغم معها...

ابدأ بهذا التأمل مساءً:
اختر حيواناً ما تحبه: كلب، قطة، أرنب، نمر...
انسَ أنك إنسان، وكُن ذلك الحيوان!
اختر أي حيوان لكن عندما تختاره حافظ على خيارك طوال فترة التأمل.
تحرّك وتصرف مثله... امشِ على يديك وقدميك، متجولاً في أرجاء الغرفة، راكضاً، قافزاً...
استمتع بهذا لربع ساعة.
إذا اخترتَ الكلب مثلاً، فافعل كل الأشياء التي تتوقع من الكلب القيام بها: انبح، اقفز، مدّ لسانك والهث، العب بالستائر والكراسي...

ابتهج بهذا بكل بساطة وعفوية، دون أن تدع فكرك يسيطر عليه، فالحيوانات لا تتحكم بتصرفاتها، بل تتصرف بحرية مطلقة.. قم بكل ما يخطر في بالك في تلك اللحظة، دون أي تخطيط أو تدبير أبداً...

استمتع بهذا التمرين لمدة أسبوع.. وستختفي كل مشاكلك لتعود نقياً بريئاً من جديد.

إذا كنتَ معقداً ومثقفاً جداً بثقافة الملفات والمصنفات سيصعب عليك القيام بهذا التمرين، فالثقافة جيدة بجرعة صغيرة، ولكن الكثير منها خطير جداً لأنها تجعلك مكبلاً مقيداً مشلولاً عاجزاً عن الحياة والانطلاق..
في حين أن الثقافة الحقيقية تعلّمك العلم وتعلّمك أن ترقص وتلعب وتغنّي دون خجل، منطلقاً،

ثائراً، جامحاً بكل حرارة الشمس وكثافة الأشجار، كهطول الأمطار، وهبوب الرياح وجريان الأنـهار...

شِـــدّةٌ وتــــزول

عندما تشعر بالضغوط الخارجية، وقد تصادفك كثيراً في الحياة، سيصعب عليك أن تغوص مباشرة في حال التأمل والتفكر.
لهذا حتى تتخلص من هذا التوتر يمكنك القيام بما يلي، ومن ثم تستطيع أن تتأمل بكل عمق وهدوء وتدبُّر...

أولاً: اجلس بصمت لمدة ربع ساعة، وفكّر أن العالم كله مجرد حلم يمر أمامك، وهو فعلاً حلم! الدنيا وهمٌ وسراب لا وجود لأي شيء هام فيها...

ثانياً: تذكر بأن كل شيء سيختفي ويزول عاجلاً أم آجلاً، بما فيهم أنت...
الموت قادم إليك لا محالة... أنت لم تكن موجوداً هنا منذ زمن ما، ولن تبقى هنا للأبد أيضاً... كلّ مَن عليها فانٍ ويبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام.. يبقى هذا الصمت الصامد أبداً، وحده الموجود بلا حدود.

ثالثاً: تذكر بأن الحقيقة الوحيدة هي أنك مجرد شاهد فحسب، شاهد للحق، شاهد على الآن، على الحياة... وأن كل ما يجري ليس سوى حلم عابر في ليلة صيف وسيمضي بسرعة...

تذكّر هذه الأشياء الثلاثة... الدنيا ممرّ إلى المقرّ... كل ما فيها زائل حتى أنت... والموت مكتوب ويقترب منك... والحقيقة الواحدة المتبقية الباقية هي الشاهد والشهادة.
فأرح جسدك واسترخي، كُن شاهداً لمدة ربع ساعة، ومن ثم ستصبح قادراً على التأمل والتفكر والغوص عميقاً في الملكوت الداخلي دون أية مشكلات أو عقبات...

إن هذه الطريقة يجب أن تُستخدم عند الضرورة فحسب، عندما يصعب عليك أن تبحر عميقاً لتتأمل و تتمعّن.
لكنك إذا قمتَ بها كل يوم ستغدو أمراً عادياً مألوفاً، جيدةً لكن دون أي جدوى، لهذا استخدمها كالدواء عند اللزوم فقط، لتُؤمن لك الاسترخاء والصفاء والإشراق...

بحركاتٍ بطيئة تلمحُ الحقيقة

متى ما أحسستَ أنك تميل إلى الحزن واليأس...
واجِه الإحساس.. ادخل فيه ببطءٍ وطولِ نفَس...
تحرّك فيه حركاتٍ رزينة وبطيئة...
كحركات صلاةٍ خاشعة بريئة...

إذا كنت تشعر بالحزن، أغمض عينيك ودع شريط أحزانك يمر أمامك بمنتهى البطء...
راقب كل ما يحدث بتأنٍّ، ناظراً من جميع الزوايا ومشاهداً لجميع المناظر...
تحرّك داخلياً ببطء شديد، لكي تلاحظ كل حركة بشكل مستقل...
وإذا أحسست بقدوم الغضب، اغضب ببطء، ملاحظاً أدق انفعال يتولد لديك...

ولبضعة أيام، قم بحركات بطيئة خارجياً أيضاً... فمثلاً:
إذا مشيتَ فامشِ أبطأ مما تعوّدت سابقاً، وإذا تناولت طعامك تناوله رويداً رويداً، وامضغه أكثر،
إذا كنتَ تحتاج إلى عشرين دقيقة مثلاً لتناول طعامك، اجعله يمتد إلى ثلاثين دقيقة...
إذا فتحت عينيك، افتحهما على مهلك، وعندما تستحم ابقَ ضعف المدة المعتادة...

عندما تُبطئ حركاتك، سيصبح كل شيء أبطأ وأهدأ..
آلية جسمك هي ذاتها التي تجعلك تمشي، تحكي، وتغضب... لا يوجد عدة آليات بل آلية حيوية واحدة.
عندما تُبطئ حركاتك ستتفاجأ: سيخف حزنك، غضبك، عنفك، تعاستك...
وهذا يعطيك تجربة مذهلة: ستصبح أفكارك ورغباتك وعاداتك القديمة كلها أخف وأبطأ...
فإذا كنت مدخناً مثلاً، فإن يدك ستتحرك بمنتهى البطء، تتوجه إلى جيبك... تخرج السيجارة... تضعها في فمك...... تخرج علبة الكبريت...... بحيث يستغرق تدخين السيجارة الواحدة نصف ساعة تقريباً!
ستتفاجأ أنك أصبحتَ شاهداً على كل ما تقوم به، وكل ما تقوله، وتسمعه، وتراه...
فالحكيم من يعتبر من كل شيء، ولكن ما أكثر العِبر وما أقل الاعتبار...

نحنا والقمر جيران

إننا نتأثر بشكل كبير بالقمر وحالاته، بالشمس، بالنجوم، بالمجرات، ونتفاعل معها...
لأننا جميعاً موصلون بنفس البوصلة الداخلية، وفينا انطوى العالم الأكبر...
لكننا نادراً ما نلاحظ ذلك أو نشعر به...

أصغ إلى أناشيد القمر، ولتبدأ معه كل يوم رحلة المساء...
راقبه في مسيرته الكونية بين الكواكب والنجوم، واكتب مفكرةً يومية لمدة شهرين على الأقل تبعاً لحالة القمر.. اعتباراً من الهلال الجديد، إلى البدر المنير، فالهلال من جديد...

سجّل مشاعرك وأحاسيسك طوال ذلك اليوم، وستلاحظ الانسجام والتناغم بينك وبين القمر... حيث ستتغير انفعالاتك ومشاعرك مع تغير رقصة القمر... من هلال صغير مختبئ وراء الغيمات إلى بدر باسم ينير الغابات...

باستخدام هذه المفكرة يمكنك أن تعرف مسبقاً ماذا يمكن أن يحدث لك غداً، ويمكنك التحضير له... فإذا كان الغد يحمل لك الحزن مثلاً، تستطيع الاستمتاع به... لا داعي للقتال مع حزنك، بل استخدمه فهو قابل للاستخدام والتوجيه.

لنرحب بالغد مهما حمل لنا من حزن أو فرح، من أمل أو أسى، لنرضى به، ونتعلم منه...
الرضى والتسليم نهاية العلم والتعليم... ولتكن مشيئتك يا الله....

الهث وانبح!

كلما شعرت بالتوتر والتشنج، وأحسستَ بضغط معين على بطنك أو صدرك:
امشِ والهث وانبح مثل كلب جامح منطلق، ودع لسانك يتدلّى للخارج...!!
الهث وانبح لنصف ساعة حتى يغدو جسمك مشغولاً بهذا اللهاث منهمكاً فيه تماماً...
وستجد أن مسارات الطاقة انفتحت، وسارت الانفعالات وخرجت بسهولة وليونة...

جرّب هذا في غرفتك أحياناً... قف أمام المرآة، انبح بقوة وزمجر عالياً...
وستشعر خلال ثلاثة أسابيع بالتحرر والانطلاق والانعتاق دون أي رباط أو وثاق...
كنسرٍ محلّق في الأجواء ينتقل من مدارٍ إلى مدار، ومن أفقٍ إلى آفاق.....

اقبل السلبية بنظرة قلبية

على المرء أن يتعلم العيش مع سلبيات ذاته...
عندها فقط يمكنه أن يكون كاملاً في حياته...

إننا جميعاً نريد أن نعيش الإيجابيات فقط...
عندما تكون سعيداً ستقبل بالسعادة...
عندما تكون حزيناً سترفض الحزن...
لكنك مكوّن من الاثنين معاً!

عندما تسير كل الأمور بسهولة
تشعر براحة الجنة والأمان...
وعندما تتوقف أمورك وتتعرقل
تشعر أنك في جهنم بين النيران...

لكنك يجب أن تقبل الطرفين... هذه هي الحياة التي تجمع النقيضين:
الحياة تتكون من امتزاج الجنة والنار معاً بابتهاج...
الفاصل بين الجنة والنار وهمي غير موجود...
في هذا الوجود الممدود وفي أبعاده وحتى في الخلود، لا يوجد جنة في الأعلى ولا نار في أسفل الحدود... إنهما موجودان في كل لحظة من الزمان.... هنا والآن...
في لحظة ما تكون في الجنة... وفي لحظة أخرى تكون في النار...

على المرء أن يتعلم المظاهر السلبية أيضاً في ذاته... وعليه أن يسترخي تجاهها في رضى وقبول... وعندها ستُفاجأ يوماً ما أن السلبيات تضيف طعماً مكمّلاً لطبخة الحياة!
السلبيات ليست شيئاً غير ضروري دون نفع... إنها بهارات الحياة...
دونها ستكون الحياة مملة ورتيبة... أقرب إلى الموت من الحياة...
فكّر قليلاً... ماذا لو شعرتَ بالمزيد من السعادة... زيادة وزيادة وزيادة.....

ماذا ستفعل عندها؟

لحظات الحزن أو الإحباط تُعيد الحماسة للبحث والمغامرة... تعيد إليك رغبة الحياة.

عليك أن تتناغم مع تكامل كيانك... واقبل كل المظاهر الجيدة والسيئة...

لا يوجد أي طريقة للتخلص من أي شيء... ولم ينجح أي شخص بالتخلص من أي شيء على الإطلاق.... لكن المرء قادر تدريجياً على قبول الكل...

عندها سيحدث انسجام ووئام بين الظلام والنور.. بين الحزن والسرور...

وهذه الرقصة جميلة جداً...

التباين والاختلاف يعطي جمالاً للحياة دون أي خلاف...

لذلك حاول أن تعيش تلك اللحظات أيضاً.... دون صنع المشاكل.

لا تبدأ بالتفكير: "ماذا عليّ أن أفعل حتى لا أكون قلقاً؟"

عندما يظهر القلق: كُن قلقاً!

عندما يظهر الحزن: كُن حزيناً...

ولا تصنع ضجة كبيرة حول الموضوع... فقط كن حزيناً.. ماذا يمكنك أن تفعل غير هذا؟

موضوعنا مثل قصة الطقس: نحن في فصل الصيف وحرارته المتوهجة... فماذا تستطيع أن تفعل؟

عندما يكون الطقس حاراً: اشعر بالحرارة وتعرّق... وعندما يكون بارداً: ارجف من البرد واستمتع بذلك!

تدريجياً... سترى العلاقة المتبادلة بين الحالتين...

سترى الخيوط الخفية المشدودة بين القطبين المتعاكسين...

يوماً ما ستفهم هذه القطبية...

ذلك اليوم سيكون مليئاً بالأنوار...

يبوح لك بكثير من البركة والأسرار...

غيمة ساطعة من السماء السابعة

النعيم الأبديّ شيءٌ خفيّ ضبابي...
كأنه غيمة متغيّرة... مشتتة وغير محددة...
ليس مؤقتاً ولا دائماً.... إنه أزلي سرمدي...
لكنه ليس ميتاً بل حيّ يا حيّ....
إنه الحياة المليئة بالحيوية.... يتغير باستمرار ويتحول...

وهذا هو التناقض المحمول في طيّاته:
أبدي قبل بداية الزمان لكنه متغير في كل آن...
جديد دائماً وعظيم... لكنه نفس الكنز القديم...

بطريقة ما، كان هنا ولا يزال موجوداً...
وبطريقة أخرى تشعر به في كل لحظة مولوداً...
في متعة ونشوة كونية تملؤك وروداً...

النعيم يفاجئك في كل لحظة ويعطيك لمحة من الخلود...
ولا يمكن تصنيفه كشيء مؤقت أو دائم الوجود...

...ابدأ بهذا الشعور من النور...
...اشعر بغيمة النعيم والسعادة الساطعة تحيط بك وتملأ قلبك...

اجلس بصمت واشعر بالغيمة تلفك وتضمّك...
فاسترخي بين أحضانها الدافئة وكأنها أمك...
وبعد بضعة أيام ستشعر أنها أصبحت شيئاً حقيقياً واقعياً!
طبعاً لأنها كانت موجودة منذ الأزل...
وهي تحيط بكل إنسان، لكننا فقدنا الإحساس بها ومات الوجدان...

وهي لا تزال موجودة... كل واحد يعيش ضمن غيمة النعمة...
ما عليك إلا أن تدركها وتتذكرها، فتعيش معك وتعيش معها...

هذه الغيمة مولودة معنا وما هي إلا هالة النور الطبيعية المحيطة بنا...
لذا اجلس بصمت وصلاة في بعض الأوقات... مسترخياً مطمئن البال واغرق في الحال... حال من الذوبان والاضمحلال في غيمة النعيم المحيطة بك... المتبدلة الألوان والأشكال على الدوام لكنها دائماً معك وتدعمك...

عندما تبدأ بالفناء في هذه السماء...
ستشعر بمزيد من السعادة والهناء...
ستمر بك لحظات نادرة من الذوبان التام...
تفقد نفسك فيها ولا تبقى إلا غيمة السلام...
تلك اللحظات لحظات مباركات من الكشف والكرامات...
وهي أولى الومضات في طريقك إلى عمق حقيقة الذات...
من عرف نفسه عرف ربّه... وعرف الحب والحياة...

كُن جميلاً... ترى الوجود جميلا؟

إذا كان عندك مخيّلة قوية... قادرة على التخيّل والتصوّر...
وكان باستطاعتك استخدام هذه القدرة بوعي وتدبّر...
فستكون عظيمة الفائدة... ستجعلك قادراً على التحوّل...
أما إذا لم تستخدمها بوعي، فقد تصبح عائقاً معرقلاً في طريقك...
يؤخّرك ويتوّهك... ويمنعك من بداية التأمّل...

إذا كان عند المرء قدرة معينة، فعليه أن يستخدمها...
ليحوّلها من حجر عثرة إلى درجة وخطوة إلى نبع النور والصفوة...

...ابدأ بعمل ثلاثة أشياء:

- أولاً: تخيّل نفسك سعيداً قدر الإمكان.
وخلال أسبوع ستشعر أنك سعيد جداً دون أي سبب على الإطلاق.
وهذا سيكون دليلاً على قدرتك الكامنة... والطاقات الخفية في كل إنسان...

عندما تستيقظ في الصباح، ابدأ أولاً بتخيل نفسك مفعماً بالسعادة والهناء...
انهض من سريرك في مزاج من الفرح... يشع ويفيض بالمرح... كالأم التي تنتظر مولودها القادم من المجهول ليجلب معه حياة جديدة تنعش الروح...

انهض من سريرك بقمة الإيجابية والتفاؤل بقدوم الأمل الجديد... كأن هذا اليوم يوم مبارك غير عادي... سيحدث فيه شيء جميل جداً... شيء رائع ينتظرك وهو قريب منك...

جرّب ذلك.... وتذكّره مراراً خلال اليوم بكامله
وخلال سبعة أيام سترى أن نموذج حياتك بكامله قد تغير...

هذا من علم النوايا التي هي أساس الحياة والعمل وأقوى من أي أمل...

- ثانياً: عندما تذهب إلى النوم ليلاً... ببساطة تخيّل أنك تنام في نور الله.... بين يديه الدافئتين... كأن الكون بكامله يدعمك ويحتضنك....
تصوّر هذا الحال واغرق في النوم فاسحاً المجال...
حافظ على التصوّر مستمراً بحيث تأتي الغفوة وأنت تتصوّر هذا النور والتنوّر... وتتداخل الصور مع النوم وتتشابك......

- ثالثاً: لا تتخيّل أي شيء سلبي.
لأن الناس الذين عندهم قدرة التخيّل إذا بدؤوا بتخيّل السلبيات: ستبدأ فعلاً بالحدوث.

إذا كنت تفكر أنك ستمرض فستمرض....
إذا كنت تفكر أن أحداً ما سيأتي ويعاملك بقسوة وجفوة فسيكون كذلك...
مخيّلتك بحد ذاتها تصنع واقعك وحالتك...
كن فيكون... وبهذا أنت تصنع الواقع والقدر والكون...

أولاً ابدأ بتخيلات الصباح والمساء... ثم تذكر ألا تتخيل أي شيء سلبي طوال النهار...
إذا أتت فكرة سلبية حوّلها على الفور إلى شيء إيجابي بتغيير نظرتك واعتبارك لها...
قل للسلبية لا...
بمجرد أن ترفضها وترفض الاستماع لمنطقها...
ستسقط السلبية وتنكسر من تلقاء ذاتها...

يا إنسان... أنت الخليفة على الأكوان...
والأمر بيدك ووعيك... بالنوايا والإيمان...
إما أن تجعلها حرباً وبؤساً ونيران...
أو تجعلها وروداً وعطوراً وألحان...

ابتسامة عميقة

عندما يكون لديك وقت فراغ...
اجلس واسترخي، مرخياً فكك السفلي وفاتحاً فمك قليلاً...
ابدأ بالتنفس عبر فمك لكن ليس بعمق...
دع الجسم يتنفس لوحده، فيصبح تنفسه أخف وأكثر سطحية تدريجياً.
عندما تشعر أن التنفس صار سطحياً جداً وفمك وفكك مسترخي سيصبح جسمك بكامله مسترخياً.
في تلك اللحظة، اشعر ببسمة وتحسس قدومها... ليس على الوجه والشفاه لكن على كامل كيانك الخارجي والداخلي...
ستكون قادراً على ذلك..
وهي ليست بسمة تصدر عن الشفاه، بل بسمة تصدر عن الوجود وتنتشر لتغمرك وتنعش داخلك.

اختبر هذا الليلة وستعرف ما هي هذه البسمة... لأنه لا يمكن شرحها بالكلام.
لا داعي لظهور الابتسامة على الشفتين والوجه... بل كأنك تبتسم من بطنك وسرتك...
مركز صلة الأرحام هو أعمق جزء فيك...
البسمة المقصودة مجرد بسمة رقيقة مرهفة وليست ضحكة... كأنها زهرة صغيرة تتفتح في السرة وينتشر شذاها عبر الجسد بكامله.

عندما تختبر هذه البسمة وحقيقتها تستطيع البقاء سعيداً أربعة وعشرين ساعة متواصلة...
وكلما شعرتَ بفقدان تلك السعادة، أغمض عينيك وتذكّر تلك البسمة وستعود إليك.... فهي دائماً موجودة معك وفيك.

تحطيم سور الصين العظيم

معظم الناس يقضون فترة حياتهم وكأنهم أموات...
يمشون ويأكلون ويتكاثرون لكن هناك نوع من السبات...
إنهم لا يعيشون إلا نصف عيشة ويحيون ربع حياة....

إذا غضبوا فإنهم يغضبون إلى حدّ ما...
إذا حزنوا... أو إذا فرحوا، فإنهم يفرحون أيضاً إلى حدّ ما...

هناك خط خفي لم تتجاوز أبداً حدّه...
وكل شيء يحصل فيك يتوقف عنده....
ومع التشفير والتكرار أصبح الأمر آلياً:
عندما تلامس الحد يحبسك هذا السد...

لقد تم تعليم وتعليب كل شخص بهذه الطريقة...
لم يسمح لك إلا بقدر معيّن من الغضب، لأن المزيد منه سيصبح خطيراً...
لم يسمح لك إلا بقدر معيّن من الفرح، لأن المزيد منه سيجعلك مجنوناً...
لم يسمح لك إلا بقدر معيّن من الحزن، لأن المزيد منه سيقودك للانتحار...

تم تدريبك وبرمجتك، وظهر سور الصين العظيم حولك وحول كل شخص حولك... ولم تتخطاه على الإطلاق... لكن وراءه تسكن حريتك وفسحة روحك...
عندما تبدأ بالفرح والمرح سيمنعك هذا السور من المرور...
لذا عليك أن تنتبه منه وتتجهز بأدواتك لكي تحطّمه!

...لا تسمع الأخبار... ابدأ باختبار واحد سيساعدك ويساندك كثيراً...
...الاختبار يُدعى طريقة المُبالغة... وهو تقنية تأمل قديمة جداً:

إذا كنت تشعر بالحزن، أغمض عينيك وبالغ به...
اغرق في الحزن قدر ما تستطيع وتجاوز جميع الحدود...
إذا أردتَ أن تئنّ وتندب وتجهش بالبكاء فافعل ذلك...
حتى إذا رغبتَ أن تتدحرج على الأرض فافعل ذلك...
اخترق حدود الحزن التي تعوّدتَ عليها وأبدع في الحزن...

المبالغة ضرورية، لأن ذلك الحد الساكن معشش فيك منذ فترة طويلة...
وقد أصبح روتيناً تقليدياً لن تدرك وجوده ما لم تتجاوز حدوده...

سور الصين جزء من فكرك الاعتيادي الفطري، لذلك قد تغضب: لكنك لن تنتبه لغضبك ما لم تتجاوز حده المعتاد.... وعندها فجأة ستأتيك الصحوة والوعي لأن شيئاً غير معتاد قد حصل ووصل...

استخدم الطريقة ذاتها مع الحزن، مع الغضب، مع الغيرة، ومع أي شيء تشعر به في أي لحظة، وخصوصاً مع الفرح.
عندما تشعر بالفرح لا تصدّق أن هناك حدوداً للفرح... أمامك السماء والفضاء بكامله ينتظرك لتملأه بالسعادة والمرح!
امشي بخطى الملك واخترق كل الحدود: ارقص، غنّي أو اقفز... نطوط!
لا تكن بخيلاً في فرحك!

حالما تتعلّم كيف تتجاوز هذه الحدود وتحطّم القيود...
ستكون في عالم مختلف تماماً من الوجود...
ستعرف كم من الكنوز القيّمة فاتتك في حياتك....
وستبدأ رحلتك الأزلية من ذاتك إلى ذاتك...

ستصطدم بسور الصين العظيم وتضرب رأسك الفهيم بصخوره عدة مرات، لكنك تدريجياً ستعرف كيف تخترقه وتخرج من سجنه...

لأنه في الواقع غير موجود...

وإنما هو مجرد وهم ومعتقد...

ما عليك إلا رؤيته مهدود...

مع تحيات شركة بيت الحق لأعمال الهدم والحفر والبناء

جرّافات – كومبريسات – ترحيل أتربة

اصنع عالمك الخاص بك

هذه الطريقة فوائدها عميقة... لها ثلاث مراحل تمتد على ثلاثة أسابيع:

المرحلة الأولى: في الأيام السبعة الأولى كل يوم في المساء... عندما تكون مستلقياً في سريرك أو جالساً، أطفئ الأضواء واغرق في الظلام والهدوء... تذكّر أي لحظة جميلة مرّت بك في الماضي... واختر أفضل تلك اللحظات وأسعدها...
قد تكون شيئاً عادياً جداً... لا تستغرب... لأن الأشياء الفائقة الغير عادية قد تحصل في أماكن عادية وأجواء اعتيادية...

مثلاً... كنتَ جالساً بهدوء دون أي عمل... بدأ المطر بالهطول على سطح المنزل...
صوت القطرات ورائحة الأرض المبللة... كلها تحيط بك وفجأة اشتغل شيء ما داخلك واشتعل، فنقلك إلى لحظة مقدسة مليئة بالنور والأنوار....

أو قد تكون ماشياً على الطريق في أحد الأيام... وفجأة سقطت عليك أشعة الشمس المشرقة من وراء أشجار الصنوبر... ففتحت أحد الأسرار في قلبك...
وانتقلتَ معها إلى عالم غريب مختلف تماماً...

حالما تختار تلك اللحظة، تابع معها لسبعة أيام...
أغمض عينيك وأعد إحياءها من جديد... دقق في تفاصيلها الصغيرة...
قطرات المطر تتراقص على السطح... صوت خطواتها الرشيقة... رائحة التراب عندما يتبلل وتصدر الأرض عطورها...
تذكّر ماذا حصل وماذا نسج تلك اللحظة... عصفور كان يغرّد... أو كلب ينبح... أو طبق سقط وانكسر... تذكّر جميع الأصوات، وجميع التفاصيل من جميع الجهات وخلال حواسك كلها...
ستجد أنك كل ليلة تغوص في تفاصيل أعمق، وتسترجع عدة أشياء قد فاتتك في تلك اللحظة الحقيقية لكن فكرك قام بتسجيلها... الفكر يسجل كامل تفاصيل اللحظة حتى لو فاتك الانتباه إليها.

ستشعر بتفاصيل وفروق دقيقة جداً لم تكن مدركاً أنك قد مررتَ بها واختبرتها.
عندما يكون وعيك مركّزاً على تلك اللحظة، فستعود تلك اللحظة للحياة الآن من جديد.... ستبدأ باكتشاف أشياء جديدة... وفجأة ستتذكر أن هذه الأشياء كانت موجودة حينها وقد فاتتك... لكن الفكر يسجل كل شيء... إنه خادم أمين يمكن الاعتماد عليه وعلى قدراته العظيمة...

في اليوم السابع ستتكوّن لديك رؤية واضحة جداً، وستشعر بأنك لم ترى أي لحظة حقيقية بوضوح مثل هذه اللحظة التي تقوم بتذكّرها.

المرحلة الثانية: بعد سبعة أيام، تابع الشيء ذاته، لكن في اليوم الثامن أضف شيئاً جديداً: اشعر بالفسحة التي تحيط بك... اشعر بالجو والأثير الذي يحيط بك من كل الجهات حتى مسافة متر تقريباً...
ببساطة اشعر بهالة تلك اللحظة ونورها يحيط بك... وستكون في عالم مختلف تماماً بعد أربعة عشر يوماً من بداية الاختبار... بالرغم من أنك مدرك لما وراء هذه المسافة... حيث هناك زمن وأبعاد مختلفة.

المرحلة الثالثة: في الأسبوع الثالث يجب إدخال شيء إضافي:
عش اللحظة وكُن محاطاً بنورها، لكن الآن اصنع حاجزاً خيالياً واقياً.

مثلاً، عندما تشعر براحة وإيجابية فأنت مُحاط لمسافة متر من حولك بتلك الراحة والأنوار الإلهية...

الآن فكّر بهذه الحالة واختبر الهالة: أتى شخص إليك وأهانك، لكن تلك الإهانة وصلت إلى ذلك الحد فقط... هناك سياج يحميك، والإساءات لا تستطيع أن تصل إليك... تأتي الإساءة كالسهم الخارق لكنه سيصطدم بالزجاج القاسي ويقع على الأرض.

أو تذكّر لحظة سيئة ما: جُرحتَ فيها، لكن الأذى وصل إلى الجدار الزجاجي وتوقف عنده... دون أن يصل إليك أبداً.
إذا مرّ أول أسبوعين بصورة جيدة فستكون قادراً في الأسبوع الثالث على رؤية حاجز الحماية الذي يحيط بك حتى مسافة متر من جميع الجهات.

بعدها ابتداءً من الأسبوع الرابع حافظ على هذه الهالة الفعالة معك دائماً... وأنت في السوق، تتحدث مع الناس... تذكّرها دائماً في ذهنك وبالك...
ستُذهل من هذه التجربة وترتعش... ستسير في هذا العالم لكن لك عالمك الخاص بك المستمر دائماً فيك ويحميك...

وهذا سيجعلك قادراً على العيش في اللحظة بيقظة...
في الواقع العادي تهطل عليك آلاف الأفكار باستمرار... وكلها تسرق اهتمامك وتشتتك... لأنه ليس لدية هالة تحيطك وتحميك، فتكون غير حصين وتصيبك العين والسحر والحسد اللعين...

نبحَ كلبٌ ما في الشارع، فانقادَ فكرك بكامله إلى ذلك الاتجاه...
أتى الكلب وصورته إلى الذاكرة، لكن ذاكرتك مليئة بالكلاب من الماضي!...
صديقك لديه كلب، والآن من الكلب انتقلتَ إلى ذلك الصديق، ومنه إلى أخت صديقك التي وقعتَ في حبها يوماً... وتبدأ كل هذه القصص والروايات...
لقد كان نباح الكلب موجوداً في الزمن الحاضر، لكنه قادك إلى مكان ما من الماضي.... وقد يقودك أيضاً إلى مكان من المستقبل، ولا يمكن تحديد طريقة حدوث ذلك... أي شيء يحدث قد يقودك إلى أشياء أخرى بآلية معقدة.
لذلك يحتاج المرء إلى هالة محيطة واقية وحامية من التأثيرات الخارجية...
عندها سيستمر الكلب بالنباح لكنك ستبقى هادئاً مستقراً متمركزاً في ذاتك...
كالقمر الذي لا يرد على نباح الكلاب وعواء الذئاب....

احمل هذه الهالة لبضعة أيام أو بضعة شهور كما تريد...

وعندما ترى أنه لم تعد هناك حاجة إليها تستطيع رميها...

حالما تعرف كيف تعيش في المكان والزمان... هنا والآن...

حالما تعرف متعة اليقظة في كل لحظة وفترة...

وتلمس البركة والغبطة المخبأة فيها كالمحيط في القطرة....

تستطيع رمي الهالة والعودة إلى الفطرة دون جلب أي فكرة...

الضحكة أحلى دبكة

عندما تضحك... دع جسدك بكامله يضحك معك
هذه الطريقة ستجمعك بالسعادة الأبدية وترفعك



عادةً لا تستطيع أن تضحك إلا ظاهرياً من الشفاه أو من الحنجرة...

لكن هذه الضحكة مزيفة... سطحية جداً لا تصل إلى قعر الطنجرة...

لذلك اجلس على الأرض وسط الغرفة، واشعر بقدوم الضحكة من أخمص قدميك.
في البداية أغلق عينيك، ثم اشعر بأمواج الضحكة الرقيقة تأتي من قدميك...
أمواج خفيفة مرهفة... تتصاعد تدريجياً...
تصل إلى بطنك وعندها تظهر نفسها أكثر فأكثر... فيبدأ البطن بالاهتزاز قليلاً والارتعاش.



بعد هذا، اجلب أمواج الضحكة إلى مقام القلب، وسيشعر القلب بالامتلاء...
ثم اجلبها إلى الحنجرة وبعدها إلى الشفاه لتنطلق وتملأ الفضاء...

تستطيع أن تضحك عندها وتصدر صوت الضحكة، لكن هذا لن يكون له فائدة كبيرة.... سيتحوّل مجدداً إلى حركة أوتوماتيكية كما كانت من قبل.

عندما تبدأ بالضحك، تخيّل أنك طفل صغير.
تصوّر نفسك كالطفل تماماً... عندما يضحك الأطفال، تجدهم يتدحرجون على الأرض... إذا أعجبك هذا فقُم به دون أي خجل..
كل هذا لكي تكون مأخوذاً بكل كيانك وأبعادك بهذه الضحكة من الأرض إلى السماء...
صوت الضحكة ليس مهماً بقدر أهمية مشاركة كامل جسمك ووعيك، التي حالما تبدأ ستعرف معناها وتتناغم مع صداها.



قد يمرّ يومان أو ثلاثة دون أن تعرف... هل الاختبار المطلوب يحصل معي أم لا... لكن لا تقلق لأنه سيحصل بمنتهى السهولة.
اجلب الضحكة من أعماق الجذور... مثلما تأتي الأزهار إلى الأشجار...
لا نستطيع أن نرى الأزهار فيها إلا عندما تتفتح في أعالي الأغصان... لكنها في الحقيقة أتت من الجذور العميقة تحت الأرض... سافرت من الجذور إلى الساق والأوراق ثم ظهرت ناشرةً الألوان والعطور.....

بنفس الطريقة تماماً، يجب أن تبدأ الضحكة من القدمين ثم تصعد للأعلى.
اسمح لكل جسدك أن يرتعش ويرقص معها... اشعر بالاهتزاز والتنميل وتعاون معه...
حتى لو قمتَ بتضخيم هذا الشعور في البداية، سيكون ذلك مفيداً جداً.

إذا شعرتَ أن يدك تهتز، ساعدها على أن تهتز أكثر، مما يجعل الطاقة تزداد وتتدفق... وبعدها يمكنك أن تضحك وتقهقه وتتدحرج أو تقفز.

قم بهذه اللعبة في الليل قبل خلودك إلى النوم.. عشر دقائق ستكفي وبعدها يمكنك النوم.
وفي الصباح أيضاً، اجعلها أول شيء تفعله، ويمكن القيام بها في السرير.



إذاً، ستكون الضحكة آخر شيء في الليل وأول شيء في الصباح.

ضحكة الليل ستعطي طبيعة وميلاً معيناً لنومك... ستصبح أحلامك أكثر متعة وصخباً ومرحاً... وستساعدك أحلامك السعيدة على ضحكة الصباح لأنها ستبني الخلفية الضاحكة في نفسك....
ثم تأتي ضحكة الصباح لتملأ كل نهارك بالأفراح.

أي شيء تفعله في الصباح عندما تستيقظ، ومهما كان، سيصنع توجّهاً ما طيلة النهار.

إذا استيقظت، وغضبتَ قليلاً، سيصبح الغضب سلسلة من الغضب والانفعالات...
غضبك سيقودك إلى غضب آخر وهكذا... ستشعر أنك ضعيف الإرادة، مسكين غير حصين...
أي شيء بسيط يمكنه أن يجرحك ويسيء إلى كرامتك فيشتعل غضبك...

كل شيء يقود إلى شيء آخر... والأعمال بالنيات...
لذلك الضحكة هي حقاً أفضل شيء تبدأ به نهارك والحياة...
وخلال النهار، إذا ظهرت أي فرصة للضحك فلا تقصّر!

نعم... أحلى نعمة



الرّضى والتسليم نهايةُ العلم والتعليم....
تعلّم أن تقول نعم للحياة... للحب... للناس...
نعم... سيكون هناك أشواك، لكن لا داعي لعدّهم بالأساس...
بل تجاهلهم، وابدأ بالتأمل على الوردة واتبع الإحساس...

إذا أصبح تأملك عميقاً، إذا ذبتَ في الوردة وذابت فيك الوردة...
ستبدأ الأشواك بالتضاؤل وسينقص حجمها عمّا كان عليه...
ستأتي لحظة تمتلكك فيها الوردة بكاملك يا ملك...
ولن يبقى عندها أي شوكة في العالم والفلك...
وكُن جميلاً لتقول للكون ما أروعك وأجملك...

ابدأ بوَضع طاقتك في "نعم" لتهطل عليك النِّعم....

ولِئن شكرتُم لأزيدنّكم...

اصنع من "نعم" ذِكراً وحمداً وترداداً متواصلاً...

كل ليلة قبل ذهابك إلى النوم، ردد كلمة "نعم... نعم... نعم......"

تناغم مع صوتها ولحنها... تمايل معها ودعها تدغدغ كل كيانك وجسمك

من أخمص قدميك وحتى قمة رأسك...

دع هذه الكلمة تخترقك... رددها كصلاة بسيطة أو دعاء

لعشر دقائق كل ليلة قبل نومك....

وفي الصباح الباكر، من جديد في هذا الصباح السعيد ولمدة ثلاث دقائق على الأقل اجلس في سريرك وابدأ الترديد..

سيكون هذا أول عمل يشغلك وأول شعور يشعر به قلبك....

خلال النهار متى ما شعرتَ بالسلبية تقترب منك،

توقف حتى ولو كنتَ في الطريق وفي أي مكان:

إذا كان بإمكانك قول "نعم... نعم..." بصوتٍ عالي

سيكون هذا أمراً جيداً وفعّال،

وإلا على الأقل يمكنك أن تقولها بصمت دون مقال...

استمر بهذه الطريقة لثلاثة أسابيع وقُل نعم قدرَ ما تستطيع...

لا تحزن ولا تندب... بل اغضب!



الغضب والحزن متشابهان...
الحزن هو غضب جامد غير فعّال
والغضب هو حزن نشيط وفعّال

من الصعب أن يغضب الشخص الحزين...
وإذا استطعتَ أن تُغضبه ستجد أن حزنه سيختفي في الحال!

ومن الصعب جداً أن يحزن الشخص الغاضب...
وإذا استطعتَ أن تُحزنه ستجد أن غضبه سيختفي في الحال!

وتستمر القطبية المتعاكسة والميزان في كل إنسان... وتستمر في عواطفنا هذه الرقصة... بين المرأة والرجل، بين الينّ واليانغ، بين الأنثى والذكر...

الغضب شيء مذكّر موجب... والحزن شيء مؤنث سالب...
لذلك إذا كنتَ غارقاً في حالة من الحزن، من الصعب أن تنتقل إلى الغضب...
لكنني أتمنى أن تقدر على هذا!

اصنَع الغضب وأخرجه... ارمِه وتخلّص منه.... حتى لو بدا الأمر تافهاً وسخيفاً، كُن مهرّجاً ممثلاً مُدّعياً أمام نفسك وأخرج هذا الغضب العظيم!!

إذا استطعتَ أن تقفز وتسبح وتعوم بين الغضب والحزن... سيصبح كلاهما سهلاً بالنسبة لك... ستتجاوزهما كليهما وستقدر على المشاهدة والشهادة على كل الحالات...
تستطيع الوقوف خلف المسرح ومراقبة هذه المسرحية والألعاب الطفولية، وعندها تستطيع الاختراق إلى الأعماق....
لكن عليك في البداية أن تتحرك بسهولة بين الاثنين، وإلا سيغلب عليك ميلٌ إلى الحزن... وعندما تميل وتصير ثقيل سيصعب عليك التجاوز...



تذكّر... عندما يكون لديك طاقتين متعاكستين، متشابهتين تماماً، 50% لكل منهما، فمن السهل جداً الخروج من الاثنتين لأنهما تتصارعان وتعدّلان بعضهما البعض، ولن تكون في قبضة وسيطرة أي منهما...

إن حزنك وغضبك دائماً متساويان في الشدة والقيمة... طاقات متساوية لكنها متعاكسة... موجبة وسالبة... لذلك يمكن أن يوقفا بعضهما البعض....

عندما تنتبه لهذا الميزان وتحققه داخلك ستستطيع فجأة أن تنسحب مثل الشعرة من العجين....
لكن إذا كان الحزن 70% والغضب 30% سيكون الانسحاب صعباً جداً....

عندما تتقابل 70% حزن مع 30% غضب، هذا يعني أن هناك 40% طاقة حزن ستبقى موجودة ومصمودة تربط مشاعرك وتشغلك، وهنا لن تستطيع الانسحاب والخروج من الباب...

إذاً هذا قانون أساسي من قوانين الطاقات الداخلية:

دائماً دع الطاقات المتعاكسة تصل إلى قيمة متساوية
وعندها يمكنك الخروج منها

يمكن تشبيه الموضوع بشخصين متصارعين، ستجد أنهما منشغلان كثيراً ببعضهما ولذلك يمكنك الهرب من القتال دون أي قلق أو رعب....

لا تسمح لفكرك الآن بالتفكير والتحليل... بل اجعل هذا تمريناً بسيطاً فحسب... ويمكنك عمله كل يوم وأن تصنعه بنفسك دون انتظار حدوثه.

كل يوم في وقت تختاره، عليك أن تغضب... وإحداث الغضب أسهل من الحزن.
فاغضب بقوة... اقفز... اركض.... اصرخ... اضرب الوسادة... أخرج هذا الغضب الشديد بأي طريقة....

عندما تتمكن من صنع الغضب فيك وإخراجه من دون أي سبب مسبب، ستكون سعيداً جداً لأنك الآن حصلتَ على الحرية.... وإلا سيكون كل شيء حتى الغضب تحت سيطرة الظروف والمؤثرات الخارجية لا تحت سيطرتك أنت.... أنت الواعي المسؤول والسيّد على جسدك ونفسك وأبعادك....

إذا كنت لا تستطيع إخراج الغضب فكيف ستتمكن من رميه؟

في البداية سيبدو هذا شيئاً سخيفاً وأحمقاً... غريباً مجنوناً أو غير قابل للتصديق، لأنك كنتَ طيلة حياتك تعتقد بالفكرة المنتشرة التي تقول:

إن إساءة الشخص الآخر هي التي صنعت الغضب

هذا غير صحيح!
لقد كان الغضب موجوداً داخلك دائماً، لكن أحداً ما أتى، فصار عذراً لخروج الغضب المحبوس...

تستطيع الآن أن تعطي لنفسك عذراً تصنعه بنفسك:

تخيّل حالة تجعلك في غاية الغضب واغضب...
اتّجه إلى الحائط وتحدّث معه، وقريباً سيبدأ الحائط بالتحدث معك!
فقط جنّن نفسك ودَعْ فكرك وعقلك يطير....
عليك أن تجلب الغضب والحزن إلى نفس المقدار حيث يتساويان تماماً.... 50 شحنة موجبة و 50 شحنة سالبة... عندها ستعدّلان بعضهما وتتمكّن من الانسحاب.

لقد استخدم عدة معلمين وحكماء هذه الطريقة التأمّلية الذكية لإيجاد الحكمة والحقيقة والنعمة.... وهذا هو سرّ: لا تفرحوا على ما أتاكم، ولا تحزنوا على ما فاتكم....

راقب الفجوة واكسب الصحوة

الحقيقة في الفراغ والفناء...

في لحظة تفصل بين الأفكار والكلمات والرغبات.....

لحظة بين النوم واليقظة.... بين الجسد والروح... بين الحياة والموت....

في أحاسيسك المتبدلة المتقلبة... عندما ينقلب الحب إلى كراهية... عندما لا تشعر بالحب لكن الكراهية لم تأتي بعد....

في حياتك وأوقاتك.... عندما يتحول الماضي إلى مستقبل... لحظة يتوقف فيها الزمن... لا يوجد ماضي فيها ولم يأتي بعد المستقبل إليها...
تلك اللحظة... هذه البرهة الخاطفة هي البرهان.... هي الحاضر الأقوى من أي زمان...

هذه اللحظات الخاطفة شفافة ومرهفة.... تأتي في كل أوقات الحياة بآلاف الطرق والأوصاف....

كل يوم تتغير عواطفك ومزاجاتك وطوال الوقت تقفز بين الحب والكره وبين الفرح والحزن، وتعبر بك اللحظات والفجوات وأنت نائم غفلان يا إنسان....

لقد تعلمنا وتعوّدنا ألا ننظر إلى الفجوات.... بل تأخذنا الأحداث ولا ننتبه لها إلا بعد حصولها وانتهائها.... أي عندما تصبح جزءاً من الماضي...

أو أننا ننتبه لها وننتظرها عندما تكون قادمة من المستقبل....

أما عندما يكون الحدث حادثاً هنا والآن.... بطريقة ما نغمض عيوننا كأننا عميان.....

مثلاً..... عندما تكون غضبان... تجد أنك تفقد النظر والبصر... كأنك تقطع البصل... وبعدها تندم على ما حصل....
في تلك اللحظة.... عندما يكون الغضب قادماً وظاهراً... تشعر به وتتلبك وتتشبك لأنه سيأتي من جديد....
أما عندما يستملكك ويتحكم بك، تفقد النظر والسمع والوعي وتقع في ظلمة اللاوعي...

الفاصل دقيق والفجوة شيء رقيق.... فإذا لم تكن متيقظاً صاحياً ستمرّ بك دون أن تدري....
أما عندما تكون حاضراً متأملاً متعبّداً في أعمالك، ستكون قادراً على الرؤية بالبصيرة المنيرة.... سترى فراغاً يفصل بين الفكرة والفكرة.... فراغاً يحمل التفكّر والذكرى.... لتحصل على الحكمة والعِبرة.....

إنني أعطيك مجرد مفتاح.... عليك أنت أن تبدأ بقول يا فتّاح وتبدأ الرحلة الداخلية حتى تصل إلى بيتك وترتاح....

عندما يقترب النوم.... حاول أن ترى فجوة الغفوة... بين النوم واليقظة... هناك لحظة... تعبر بسرعة ولا تستمر...
لحظة خفيفة مثل نفخة ريح لطيفة.... عندما تشعر بها لا تلبث أن تختفي... لكنك إذا أمسكتَ بها ستتفاجأ لأنك أمسكتَ أعظم كنز في الحياة...

حتى عندما تعبُر بسحر تلك اللحظة دون وعي، ستحصل على فائدة السّعي... سيصل إليك شيء من عطرها ليتغلغل في روحك وينعشها.....

لكن حاول منذ الآن.... أن تفتح الآذان لسماع الأذان الحقيقي في كل مكان وأوان... وتدريجياً سيأتي إليك السر والجواب والبيان.......

ثلاث وقفات تمسح المشكلات

إليكم طريقة بسيطة للقفز والاختراق بلا احتراق...

اسمها ثلاث وقفات... وتجاوزَ جميع المشكلات...

عند ظهور أي مشكلة... مثلاً عندما يشعر أحدٌ ما فجأة بالغريزة أو بالطمع أو بالغضب ولا يوجد مهرب...

على المرء أن يلاحظ هذا الإحساس النابع ثلاث مرات متتاليات....

إذا كان الغضب هو الطلب وسيطر على القلب، ردد داخلياً ثلاث مرات:

"غضب...... غضب...... غضب....."

ترديد الكلمة البسيط سيجعلك تلاحظ غضبك وتنتبه له بصورة تامة، وهنا مهما حصل... المهم أن الغضب لم يهرب من نور وعي المشاهد....

هذه هي كل الطريقة!

بعد هذا التذكّر والوقوف مع نفسك ثلاث لحظات، يمكنك الاستمرار بالذي كنتَ تقوم بفعله... لا داعي أبداً للتدخّل بمجرى الغضب وما سيسبب ويضرب.. لا مشكلة...

هذه المراقبة والمواظبة رائعة وثمارها قادمة...

عندما تصبح واعياً لأي شيء يحدث لك، فإنه تلقائياً سيزول من الأصول... ستكون أنت السيد عليه ولن يسيطر عليك كالمصطول...

لن يسيطر عليك لأن هذا غير ممكن إلا عندما تكون غير واعي....

تقفز من الفعل إلى الرد والانفعال....

ناسياً الحكمة والتجاوب مع الحال والمقال...

هذه الوقفات الثلاث مع نفسك ومع الغضب... ستجعلك واعياً تماماً بأنك منفصل عن الغضب...

في وقفة المشاهدة ستقدر على رؤية الغضب كشيء محدد...

المشاهدة هي رؤية الشاهد للمشهد... فأنت هنا والمشهد بعيد هناك...
وهذه الطريقة لها تطبيقات عديدة مفيدة...

في الحالة العادية الغالبة على الناس... نجد أن كل الحضارات والثقافات كانت ولا تزال تعلّمنا أن نكبت مشاكلنا ولا نحلها، وبهذا أصبحنا تدريجياً غير واعيين لها...
لدرجة أننا نسينا وجودها... واعتقدنا باختفائها....

لكن الطريقة الصحيحة إلى الحقيقة هي العكس بالضبط....
تأمل وتمعّن بالمشكلة واجلب وعيك إليها قدر المستطاع...
نور الوعي هذا عندما يتركز في عدسة منظار بصيرتك....
سيسبب حرارة كبيرة تطهرّك وتذيب جميع مشاكلك...

النوايا قانون.. وفن الفنون

كن فيكون...
هذا أعظم قانون في كل الكون...
موجود في كل ذرة وتكوين...
إنه نعمة من المكوّن إلى الكائن...
ونور ويقين ينتظر المستحقين...

إذا استطعتَ تأكيد نيّة وتعميقها فيك بصورة كاملة ومطلقة،
ستبدأ عندها بالتجسد والتحوّل إلى حقيقة ظاهرة ومحققة....

ولهذا تجد أن الناس يغرقون في النحس والبؤس.. بسبب القانون نفسه:

إنهم يؤكدون لأنفسهم أنهم تعساء!!!

كما أنك تجد بعض الناس فرحين متحابين...
لكنهم القلة القليلة فقط، لأن قليلاً من الناس يدركون ماذا يزرعون ويفعلون تجاه حياتهم....

هنا مفتاح سر اليوم:

توقف عن تأكيد السلبية وابدأ باستهلال الإيجابية

ستتفاجأ خلال بضعة أسابيع أن لديك مفتاحاً سحرياً سهل الاستخدام...
دون كلام.... احمله بيدك وافتح باب عالمك وداخلك...

مثلاً...

إذا كنتَ تحزن كثيراً وبسهولة لأي سبب:

قبل النوم كل ليلة، قم بترديد وتشديد أنك سوف تصبح فرحاً ومرحاً.... سوف يحصل هذا بالتأكيد.... إنه على وشك الحدوث..... لقد كانت اليوم آخر لحظة حزن أمرّ بها..... وداعاً أيها الحزن!

وهكذا... أبدِع واخترع....

كرر النوايا عشرين مرة كل ليلة وبصوت تستطيع سماعه ثم اخلد للنوم...

في الصباح، عندما تشعر أن النوم زال، لا تفتح عينيك في الحال، بل أفسح المجال وكرر ذات الأقوال....

راقب التغيير في النهار والمصير... كل يوم ستجد صفة جديدة تدخل حياتك وترافقك... خلال سبعة أيام، تكون أكّدتَ واختبرتَ شيئاً وعرفتَ نتيجته.

بعدها خطوة فخطوة.... ستمسح كل السلبيات من شخصيتك.

اختر سلبية محددة كل أسبوع، ثم اقلعها...

ثم اختر إيجابية محددة تحبها، وازرعها...

حياتنا نرسمها بيدنا وباختيارنا وباستسلامنا للمشيئة الداخلية والكونية...

النار وبئس القرار يصنعها الفكر وكذلك الجنة نعم الاختيار...

الإنسان يمثّل ما يفكر... الأعمال بالنيات....

وعندما ترى بنفسك أن الفكرة تستطيع صنع النار أو الجنة...

عندها، تستطيع أخذ القفزة من الفكرة إلى الذكرى والفطرة....

لا تنصدم..... يستطيع الإنسان تجاوز النار والجنة أيضاً.....

وتذكّر هنا أنه من الأسهل تجاوز الجنة من تجاوز النار....

لذلك أولاً انتقل من السلبية إلى الإيجابية...

هل يبدو لك الأمر متناقضاً ومشوشاً؟؟؟

صح... يبدو هكذا... لكن في الواقع ترك شيء جميل أسهل من القبيح...
الجمال مؤقت قريباً يسافر... أما القبح فيلتصق ولا يغادر...

من الأسهل الاغتناء ثم الاستغناء عن الغنى، ومن الصعب ترك الفقر!
من الأسهل أن تتخلى عن صديقك، ومن الصعب أن تتخلى عن عدوّك!

ما أكثر نسيان الأصدقاء... وما أصعب تجاهل الأعداء...

فإذا الذي بينك وبينه عداوةٌ... فإذا هو وليٌّ حميم...
مفتاح هذا السر يشرح هذا البيان والسحر....

إذاً... حوّل النار فيك إلى جنة.......
لم يحاول أحد المحاولة التي تأتي بعد الجنة....
محاولة المشاهدة والشهادة...
أنت أعلى من تناقضات الفكر... من خوفه ومن طمعه...

أنت أسمى حتى من الفكرة الإيجابية لأنها لا تزال فكرة...
وأنت فيك سر الفطرة.... سر القطرة....

ابدأ بتأكيد اللاتأكيد... والتفكير باللاتفكير...

طر بلا أجنحة... وامشي بلا أقدام...

وسيحصل لك الحصول وتجني المحصول...

الباب السابع

الجنس والعلاقات

...هل تعرف كيف تعيش مع الآخر.. وتكون فعلاً معه؟

تعرف كيف تعيش مع الآخر.. وتكون فعلاً معه؟

يمكنكم أن تعيشوا معاً لعدة سنين دون معرفة التشارك بل التعارك والحرب باسم الحب... انظر إلى العالم بكامله: الناس يعيشون مع بعضهم البعض ولا أحد يعيش لوحده: الأزواج مع الزوجات، الزوجات مع الأزواج، الأولاد مع الأهل، الأهل مع الأصدقاء... الحياة تتواجد فعلاً في اجتماع الناس والجنة بلا ناس ما بتنداس، لكن هل تعرف ما هو الاجتماع ومشاركة الآخر؟

قد تعيش مع زوجتك لمدة أربعين سنة، لكنك قد تكون لم تعش معها للحظة واحدة. حتى أثناء قيامك بالحب معها قد تفكر بأشياء أخرى وكُتب على ابن آدم الزنى.. لأنك لم تكن هنا، بل هناك في أفكارك وأحلامك فصار الحب عملاً آلياً.

سمعتُ أن جحا ذهب مرّةً لمشاهدة فيلم مع زوجته. وكانا متزوجين منذ عشرين سنة. والفيلم عاطفي أجنبي ومستورد!

بينما كانا يغادران السينما قالت الزوجة: "يا جحا... لماذا لم تُحبّني مثل هؤلاء الممثلين ولا مرّةً واحدةً في عمرك؟".

أجاب جحا: "هل أنت مجنونة؟ هل تعلمين كم دفعوا لهم للقيام بهذه الأقوال والأفعال؟"

يستمر الناس بالعيش مع بعضهم دون أي حب لأنك تحب فقط عندما تقبض، وكيف يمكنك أن تحب عندما تربط الحب بالجيب؟

هكذا تحوّل الحب إلى سلعة في السوق واختفت العلاقة الصادقة والتشارك والود والوداد... صار بضاعة تُباع وتُشترى لا شعوراً ورقصة واحتفال... لم تعد سعيداً بوجودك مع الآخر، وعلى الأكثر تستطيع تحمّل وجوده معك.

كانت زوجة جحا على سرير الموت وجحا بجانبها عندما قال الطبيب: "يا جحا، يجب أن أكون صريحاً معك... في لحظات حسّاسة كهذه من الأفضل قول الحقيقة... زوجتك لا يمكن أبداً إنقاذ حياتها لأن المرض متقدّم ولا أمل بالشفاء.. لذلك عليك أن تحضّر نفسك... اضبط أعصابك وارضى بالمكتوب وقدر الله لأن زوجتك ستموت."

أجاب جحا: "لا تقلق يا دكتور... إذا استطعتُ أن أعاني معها طوال ثلاثين سنة فيمكنني أن أعاني وأجاهد بضعة ساعات إضافية!".

أكثر ما تستطيع القيام به هو تحمل وجود الآخر... وعندما تفكّر بمصطلحات التحمّل والتجمّل فأنت في معاناة وتحتاج المواساة في هذه المصيبة... لذلك يقول (سارتر) أن الآخر هو جهنم، لأنك مع الآخر تعاني النار والعذاب... وتعتقد أنك مع الأحباب. شريكك يصبح شركاً وسجناً لك يربطك ويسيطر عليك... يبدأ بصنع المشاكل وتضيع منك سعادتك وحريتك... بعدها تصبح حياتك نظاماً مملاً... شيئاً عليك تحمّله. إذا كنتَ تحتمل الآخر فكيف ستعرف جمالية العيش سوية؟ حقاً لم يحدث هذا في أي مكان أو زمان.

الزواج نصف الدين غالباً لا يحدث ولا يتحقق، لأن الزواج يعني الاحتفال بالحال المشترك بين الزوجين المنسجمين... إنه ليس رخصة من الله أو رجل الدين، ولا يمكن لأي مكتب سجلات الزواج أن يُعطيك أي زواج... ولا يمكن لأي شيخ أو كنيسة أن يقدّمه لك كهدية مجانية.

الزواج هو ثورة داخلية مذهلة... أعظم تحويل في نظام وأنغام حياتك، ويمكن أن يحصل فقط عندما تحتفل بالعيش سويّة، عندما لا تشعر بالآخر أنه شخص آخر، وعندما لا تشعر بنفسك أنك "أنا" مفصولة عن الاتصال والوصال.

عندما يصبح العاشقان شخصاً واحداً لا اثنان ويتصلان بجسر من الحب، سيصبحان حقاً شخصاً واحداً متكاملاً... جسدياً سيبقيان بجسدين، لكن الساجد في جوهر كل منهما اتّحد وذاب مع الآخر وصار واحداً.

قد يكونا قطبين متقابلين في كون واحد لكنهما ليسا كونين منفصلين، لأن جسراً وصلَ بينهما وهذا الجسر يعطيك لمحات عن التشارك الحقيقي.

من أندر الأشياء في العالم أن ترى زواجاً حقيقياً... الناس يعيشون مع بعضهم لأنهم غير قادرين على العيش في وِحدة. تذكّر هذا: لأنهم غير قادرين على العيش لوحدهم... العيش في وِحدة يختلف عن العيش في وَحدة... الوِحدة مزعجة ومتعبة ومملّة وغير مربحة اقتصادياً وصعبة... لذلك يعيش الناس معاً للهرب من هذه السلبية السببية.

كان رجل في طريقه إلى الزواج وسأله أحد أصدقائه:

"يا رجل! لقد كنتَ ضد الزواج طيلة حياتك، فلماذا الآن غيّرت رأيك فجأة؟"

أجاب الرجل: "الشتاء على الأبواب ويقول الناس أنه سيكون قارص البرد، التدفئة المركزيّة غالية التكاليف وسعر البترول ارتفع في العالم والزوجة أرخص مدفأة!".
هذا هو المنطق عندك... تعيش مع شخص ما لكي ترتاح وتطمئن اقتصادياً، الحياة في وحدة صعبة حقّاً: الزوجة مكنة متعددة المهام، حارسة البيت، الطباخة، الخادمة، الممرضة، وغيرها من الوظائف... إنها أرخص عامل في العالم، تقوم بالكثير من الأعمال دون دفع أي أجر لها... وهذا هو أكبر استغلال.

الزواج صار اسمه مؤسسة زوجية للاستغلال واختفى الاستقلال والاحتفال... لهذا لا ينتج عنه أي سعادة... لا يمكن أن تتفتح منه أي وردة... كيف يمكن لشجرة جذورها في تربة التبعية والاستغلال أن تنتج أي وردة تُبهج وتعطّر؟

ونرى بعض رجال الدين القديسين بالاسم، الذين يقولون لك أنك تعيش في بؤس ومعاناة لأنك تعيش ضمن الدنيا وضمن العائلة... ويقولون لك:
"ازهد.. اترك كل شيء!" ومنطقهم يبدو سليماً... ليس لأنهم على حق، بل لأنك أنت لم تعرف ما هي المشاركة في الحياة.
وإلا لظَهرَ هؤلاء الدعاة مخطئين جداً...

الإنسان الذي عرف المشاركة والتشارك سيكون أقوى من أي شرك لأنه عرف الجامع الواحد الأحد من خلال الآخر...
الإنسان المتزوّج الحقيقي قد عرف الرحمن وتجاوز حدود الزمان والمكان لأن الحب هو الله... أعظم باب إلى المدينة الداخلية والألوهية.
لكن الحياة المشتركة غير موجودة وتعيشون معاً دون معرفة أو علم... تعيشون بهذه الطريقة سبعين أو ثمانين سنة دون معرفة أي شيء عن الحياة.
تنجرّ من طريق إلى طريق بدون جذور... تمرّ الأيام والشهور دون تذوّق نِعَم الحياة... هذا السر لا يُعطى لك بالولادة لأن الحكمة والاختبار ونشوة الصحوة يجب أن تطلبها وتتعلّمها بنفسك... وهنا أهمية التأمل.

عليك أن تبذل المجهود في الجهاد الأكبر لكي تنمو وتسمو في عالم التأمل... أن تصل إلى درجة من النضوج... عندها فقط ستعرف ما هو...

الحياة ستفتح أبوابها لك في لحظة معيّنة من النضج... لكن أغلب الناس يعيشون ويموتون بطفوليّة وعبثية... لا يكبرون أبداً في الوعي رغم أنهم يكبرون في العمر ويقتربون من حافة القبر.

ما هو النضج؟ أن تُصبح ناضجاً جنسيّاً وجسديّاً لا يعني أنّك ناضج الآن.
اسأل علماء النفس: يقولون أن متوسط العمر الفكري للبالغين يبقى حوالي ثلاثة عشر إلى أربعة عشر عاماً مهما كبروا بالعمر.
يستمر جسدك المادي بالنمو لكن فكرك يتوقف في مرحلة قريبة من عمر الثلاثة عشر. لذلك لا تستغرب تصرّفاتك الحمقاء أحياناً وأحياناً في كل الأحيان!
الفكر الذي لم ينمو بعد، حتماً سيصنع الأخطاء في كل الأوقات.
والفكر الطفولي دائماً يرمي المسؤولية على الآخر... تشعر بالحزن فتعتقد أن الآخرين جميعهم من حولك يصنعون لك البؤس والجحيم.. "الآخر هو الجحيم".. إنني أقول أن مقولة سارتر هذه طفولية جداً ولا علاقة لها بأي حكمة أو علم... إذا كنتَ ناضجاً، يمكن للآخر أن يصبح الجنة أيضاً...
الآخر مرآة لك تعكس صورتك كما أنت... فكُن جميلاً ترى الوجود جميلاً...

عندما أقول كلمة "النضج" فإنني أقصد التكامل الداخلي وقوة نورك على نفسك.. وهذا التكامل يأتي فقط عندما تتوقف عن جعل الآخرين مسؤولين عن حالتك... عندما تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخر لأنه صانع المشاكل والمعاناة.. عندما تدرك أنك أنت صانع مشاكلك ولا أحد غيرك.

هذه أول خطوة باتجاه النضج والنجاة: أنا المسؤول...
مهما حدث ويحدث فهذا من عملي أنا... "لترى الناسُ أعمالها"...

أنت الآن تشعر بالحزن مثلاً... هل هذا من عملك؟!!... ستشعر بارتباك كبير، لكن إذا استطعتَ البقاء مع هذا الشعور، ستقدر عاجلاً أم آجلاً على إيقاف صُنع كثير من السلبيات في حياتك... وهذا كل ما تحتويه نظرية "الكارما" أو السببية التي يستوردها الناس الآن كمعتقدات جديدة!
أنت المسؤول.... لا تقل أن المجتمع والحكومة وأهلك والاقتصاد في البلاد هي المسؤولة... لا ترمي المسؤولية على أي أحد!
أنت السائل وأنت المسؤول...
في البداية سيبدو الموضوع حملاً ثقيلاً على كتفيك، لأنك الآن ستحمل الحِمل والقرار وحرية الاختيار...

سألَ أحدهم جحا: "لماذا تبدو حزيناً جداً؟"
فأجاب جحا: "لقد تصارعت زوجتي معي، وطلبَت منّي بإصرار أن أتوقف عن القمار وشرب الخمر والتدخين ولعب الورق... وقد توقفتُ عنها كلها"....
قال الرجل: "لا بد أن زوجتك سعيدة جداً الآن".
قال جحا: "هذه هي المشكلة... إنها الآن لا تستطيع إيجاد أي شيء لتتذمر وتشتكي منه، لهذا فهي بائسة يائسة.. تبدأ بالكلام لكن دون إيجاد أي سبب للملام.... الآن لا تستطيع جعلي مسؤولاً عن أي شيء، ولم أرها في مثل هذه التعاسة من قبل!
اعتقدتُ أنه بتركي لكل هذه الأشياء سوف أسعد زوجتي، لكنها ازدادت تعاسة وشكوى أكثر من أي يوم مضى".

إذا استمريتَ بإلقاء المسؤولية على عاتق الآخرين، وسمعوا جميعهم ما تريد وقاموا بما تطلب، سوف تنتهي بالانتحار.... في النهاية لن يبقى هناك أي مكان تلقي فيه مسؤولياتك.
لذلك من الجيد أن تقوم ببعض الأخطاء: هذا يساعد الآخرين على الفرح.
إذا كان هناك زوج مثالي حقاً، فسوف تتركه زوجته.... كيف يمكنكِ أن تسيطري على زوج مثالي كامل؟؟
لذلك حتى إذا لم ترغب، استمرّ بصُنع بعض الأخطاء لكي تستطيع زوجتك السيطرة عليك وتشعر بالسعادة!!!

عندما يوجد زوج مثالي سيحصل الطلاق بسرعة.... اجلب أي رجل كامل وسيكون كل الناس ضده، لأنك لا تستطيع أن تلومه أو تدينه، لا يمكن أن تثبت عليه أي هفوة أو زلة... وفكرنا يريد أن يتذمّر...
هذا يعطي شعوراً مريحاً لأننا عندها لن نكون مسؤولين بل متفلّتين... لكن هذا الانفلات ليس حرية بل بلية، سندفع ثمنها الكبير.

بالهروب من المسؤولية لن تهرب ولن ترتاح في الواقع، بل حملك سيزاد ويزداد... فقط أنت غير منتبه لما يحصل.
عاش الناس سبعين سنة، وعلى مدى عدة حيوات وحيوات دون معرفة ما هي الحياة.... لم يكونوا ناضجين ولم يكونوا مكتملين... لم يعرفوا أنفسهم وسرّهم الدفين... لأن حياتهم كلها كانت على هامش الحياة.
إذا التقى هامش كيانك مع هامش كيان شخص آخر يحدث اصطدام، وإذا بقيتَ مشغولاً بأن الآخر هو الخاطئ المخطئ فستبقى تعيش على الهامش.

حالما تدرك أنه: "أنا المسؤول عن حياتي وكياني مهما حدث ويحدث... أنا السبب والمسبّب وأنا أحمل كل الحِمل، ولا يكلّف الله في قلبك نفساً إلا وسعها".... فجأةً يتحوّل وعيك ويقفز من الهامش إلى الجوهر المركزي...
والآن ستصبح لأول مرة في تاريخك مركز العالم... وفيك انطوى العالم الأكبر.

الآن يمكن القيام بكثير من النور، لأن أي شيء لا تحبه يمكنك رميه، وأي شيء تحبه يمكنك زرعه، وأي شيء تشعر بأنه حقيقة يمكنك أن تتبعه لأنك تستفتي قلبك، وأي شيء تشعر بزيفه وتفاهته ستستغني عنه لأنك مكتفي ومنطوي في ذاتك..... متصلٌ بنورٍ أقوى من حياتك ومماتك.